

عبد الفتاح عناني

اقرأ

سلسلة ثقافية شهرية

تصدر عن دار المعارف

# أطعمة الغر اعنة غذاء وشفاء



دارالمعارف





# اقرأ

سلسلة ثقافية شهرية  
تصدر عن دار المعارف

---

[ ٧٤٠ ]

رئيس التحرير  
**إسماعيل منتصر**

بطاقة فهرسة  
إعداد الهيئة المصرية العامة  
لدار الكتب والوثائق القومية  
إدارة الشؤون الفنية

عناي ، عبد الفتاح  
أطعمة الفراولة : طءاء وشفاء / عبد الفتاح عناي ،  
- القاهرة : دار المعارف ، ( ٢٠١٠ ) .  
١٦٨ ص ١٦٥ سم .  
تدمك : ٨ - ٧٤٣٦ - ٠٢ - ٩٧٧ - ٩٧٨ .  
١ - الخضروات - ألذبة .  
٢ - الألذبة - ألذالب الصلبة .  
أ - ألذوان .

دوى ٦٤١.٣٥

رقم الإبداع ١٣٨٩٧ / ٢٠١٠ ١ / ٢٠١٠ / ٢

نائب رئيس التحرير  
**منى خنسية**

مدير التحرير  
**كريمة متولى**

مدير فنى  
**شريفة أبو سيف**

تصميم الغلاف  
**أيمن القاضى**

تنفيذ المتن والغلاف  
بقطاع النظم وتكنولوجيا المعلومات  
دار المعارف

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع .  
هاتف : ٢٥٧٧٧٠٧٧ - فاكس : ٢٥٧٤٤٩٩٩ - E-mail: maaref@ldsc.net.eg

عبد الفتاح عنانى

# أطعمة الفراعنة غذاء وشفاء



دار المعارف

# أقرأ

إن الذين عنوا بإنشاء هذه السلسلة ونشرها،  
لم يفكروا إلا في شيء واحد، هو نشر  
الثقافة من حيث هي ثقافة، لا يريدون  
إلا أن يقرأ أبناء الشعوب العربية. وأن ينتفعوا،  
وأن تدعوهم هذه القراءة إلى الاستزادة من  
الثقافة، والطموح إلى حياة عقلية أرقى  
وأخصب من الحياة العقلية التي نعيشها.  
**طه حسين**



## إهداء

إلى «مهاب».. ابني الصغير  
يا بني: أنت الآن بين أحضانى، ولا أحد يعلم ما يحمله  
الغيب، فالأعمار بيد الله.  
يا بني: كن «قوياً» لأن «الضعفاء» فى هذا الزمن  
يُداسون ويُسحقون بالأقدام.  
يا بني: نحن فى زمن أصحاب «الموهبة» فيه يمشون على  
الأرض، وأصحاب «الحظ» يمشون على رقاب العباد،  
ولا حول ولا قوة إلا بالله.  
يا بني: اشكر لله «ومن يشكر فإنما يشكر  
لنفسه»، واصبر على ما يصيبك، ولا تكن مختالاً  
فخوراً.  
وأخيراً يا بني: أوصيك عندما أنتقل إلى رحمة الله  
«فلا تحزن» لأن الأعمار والأقدار كلها بيد الله،  
ولكن اذكرنى، واقرألى الفاتحة، لعل الله يتغمدنى  
برحمته، وهو أرحم الراحمين

عبد الفتاح عنانى





## مقدمة

**منذ** آلاف السنين عرف « المصري القديم » أن الكثير من الأغذية تحتوي على عناصر مفيدة جداً لمساعدة المرضى على الشفاء، وأغذية تحارب أقوى الميكروبات، وفي أزمنة الكوارث والأوبئة كان المصري القديم من الذكاء حيث علمته التجربة أن هناك أغذية ضرورية تحفظ الأصحاء من الإصابة بالأمراض، وتقي الجهاز المناعي من الجراثيم والميكروبات.

نحن الآن وأمام الهجمة الشرسة لمختلف الأوبئة من إنفلونزا الطيور والخنزير وغيرها أحوج ما نكون إلى « الأغذية الفرعونية » أكثر من أي وقت مضى، وأهم هذه الأغذية البقول مثل « الفول، العدس، الحمص، الترمس، البسلة، اللوبيا، الحلبة... إلخ »، ويكفى أن « العدس » كان يقدم قرباناً للآلهة، وأيضاً « الثوم والبصل »، باعتبارها مضادات حيوية طبيعية يستخدمها العالم كله الآن لمقاومة الميكروبات والفيروسات، لدرجة أن الفراعنة من بناء الأهرام كانوا يتناولون الثوم يومياً لإمدادهم بالنشاط والحيوية ومقاومة الأمراض. هذا كان يحدث منذ آلاف السنين، أما الآن ونحن في القرن الحادي والعشرين فأصبح « الثوم » أغلى من الذهب، حيث قفزت أسعار « الثوم » بالأسواق « الصينية » إلى ٢٠ ضعف أسعارها السابقة، لما يؤكد الأطباء في الصين من فوائده في

مقاومة الأوبئة والأمراض مثل «إنفلونزا الخنازير»، لدرجة أصبحت  
تجارة الثوم في الصين أكثر رواجاً وأعلى من الذهب.

«المصري القديم».. كانت صحته أفضل، كان صحيح البدن، قوى  
الجسم لأن طعامه كان بسيطاً، خالياً من الدهون، طازجاً، غير معقد  
ولا مسبك ولا مقلّى، كان يكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة  
والأسماك، ويتجنب الدهون والأكلات الدسمة. المصري القديم كان يعشق  
«السّمك» حتى إن «بردية هاريس» سجلت أن كميات وفيرة من الأسماك  
كانت توزع كطعام في معابد طيبة ومنف، ولهذا كله تمتع الفراعنة  
بصحة جيدة.

أخيراً..

وبكل تأكيد ستظل «أغذية الفراعنة» في هذا الزمن المتقلب، زمن  
الأوبئة والفيروسات والكوارث، هي الأمان والضمان والصحة والحيوية  
وطول العمر.

عبد الفتاح عنانى

## أغذية العصر الحجري

**فى** المؤتمر العلمى الذى عقدته الجمعية الطبية الملكية البريطانية، دعا فيه علماء الغذاء إلى العودة إلى تناول الأغذية التى كان يتناولها «إنسان العصر الحجري» منذ ١٥ ألف سنة، لأنها تعد حتى الآن الطعام الصحى السليم للإنسان. وقال «د. بويد أيتون» أستاذ الأنثروبولوجيا فى جامعة إيمورى الأمريكية، إن إنسان العصر الحجري كان يعتمد فى غذائه على اللحوم الخالية من الدهون للحيوانات التى يصطادها، والفواكه والخضراوات التى تنمو فى الطبيعة، ولم يكن يعرف «ملح الطعام» الذى اتضحت أضراره على الصحة مؤخراً، وهذه النوعيات مفيدة للغاية لمرضى القلب والسمنة المفرطة، وأشار العالم إلى أن تناول الأسماك والطيور الريفية والأطعمة البحرية يمكن أن يكون بديلاً جيداً لطعام إنسان العصر الحجري.

من المعروف أن أنواع الطعام التى نأكلها اليوم لا حصر لها، وكلما كان الإنسان بسيطاً كان طعامه بسيطاً لا ابتكار فيه، وكلما تمدن الإنسان تفنن فى طهى الطعام، وكان طعامه معقداً ثقيلاً على المعدة ضاراً بالصحة.. وعلى العكس من ذلك فى الماضى كان أجدادنا يأكلون الأغذية من الطبيعة مباشرة، أى فى حالة طازجة دون أن تتناولها عمليات



التجهيز الصناعي أو التنقية والاستخلاص والتكرير أو العمليات الطويلة والمعقدة من الطهي، فقد كانت عملية «الشى» وسيلتهم فى إنضاج اللحم، وكانوا يأكلونه بغضاريفه وبعض من عظامه، والعظام والغضاريف كما نعلم فيهما الكالسيوم والفلور والفوسفور، بجانب ما تناله اللثة والأسنان من تقوية وتمارين فى عمليات المضغ والهرس، ولذا كانت أسنانهم قوية سليمة، وكانوا أصحاب البدن.

لم يعرف «أمراض القلب» ..

المثير للانتباه أن إنسان العصر الحجري لم يكن يعرف المأكولات الدسمة التى تتولد عن هضمها وتمثيلها نفايات ومخلفات ضارة ومواد حامضية لا يستطيع الجسم التخلص منها إلا بصعوبة بالغة، كما أن تناولها بصفة مستمرة يؤدى إلى اضطرابات صحية قد تتحول إلى حالات مرضية يتعذر الشفاء منها.. هذا ما يؤكد د. محمد فهمى صديق أستاذ ورئيس قسم الطعام بمعهد التغذية.. ويضيف أن من مميزات غذاء إنسان العصر الحجري اعتماده على اللحوم المشوية، ولذلك نادراً ما كان يعاني من «السمنة» والتى تعتبر الآن للأسف الشديد مرض العصر الحديث، فالكل يسرف فى تناول الطعام وبكميات ضخمة، وخاصة المقلبات والمحمرات بالسمن والزبد والزيوت، وكلها دهون تضاف إلى جسم الإنسان بدون أية فائدة وقد تسبب له العجز والمرض والوفاة.

فتراكم كميات زائدة من الدهون فى الجسم تؤدى إلى إعاقة حركة الإنسان، وشعوره بأنه يحمل حملاً ثقيلاً ليلاً ونهاراً مع شعوره بالتعب

والإرهاق وانقطاع النفس عند بذل أقل مجهود كصعود السلم مثلاً، بينما إنسان العصر الحجري كان يتسلق الأشجار ويهبط في خفة ورشاقة ويصطاد فريسته بمنتهى الحيوية والقوة والانقضاظ، والمؤسف أن السمنة تؤدي في نهاية المطاف إلى إصابة الإنسان ببعض الأمراض، وأخطرها أمراض القلب، مثل الذبحة الصدرية وتجلط الشريان التاجي وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والسكر، وأمراض المرارة، وتآكل غضاريف المفاصل لفرط ما تحمل من وزن.. ولأن إنسان العصر الحجري لم يكن يعاني من «البدانة» لذلك لم يعرف هذه الأمراض على الإطلاق.

### ولا «العيش الفينو»

بالطبع أيضاً فإن إنسان العصر الحجري لم يكن يعرف «الأغذية الميته» مثل اللحوم المجففة والمحفوظة في العلب، ومعلبات السردين والسالمون والزبد الصناعي والمكرونة والسكر، وجميع أنواع الحلوى والفطائر والبسكويت و«العيش الفينو» فالدقيق الأبيض والسكر الأبيض والسمن كلها «غذاء ميت»، والعجيب أن الناس في عصرنا الحديث يضيفون السمن إلى الدقيق إلى السكر ويصنعون منها الفطائر المتنوعة والعجائن حلوة المذاق مثل الكنافة والبسبوسة والبقلابة، فيحرم الجسم من العناصر الحيوية مثل الفيتامينات وأملاح الكالسيوم.

ولذلك ينصح علماء الغذاء بأننا يجب أن نأكل حبة القمح كاملة ولا نضحى إطلاقاً بجنين القمح. ومعروف أن بالقمح عناصر غذائية مهمة مثل طبقة «الردة» الغنية بالألياف وفيتامين «ب» وبعض المعادن

والفيتامينات والبروتين، ويكفى أن إنسان العصر الحجري لم يكن يعرف مرض «السرطان».

وإنسان العصر الحجري محظوظ لأنه لم يعرف «ملح الطعام» الضار جداً على صحة الإنسان، خاصة أنه يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم بصورة خطيرة وبدون أعراض واضحة، مما قد يؤثر في وظائف الكلى وأعضاء الجسم الأخرى.

عالم الغذاء المصري د. محمد فهمي صديق يؤكد أن الأبحاث الأخيرة دلت على أن غذاءً مكوناً من المواد النشوية والدهنية والبروتينية، لا يكفي لتغذية المرء تغذية صحيحة كاملة إذا أعطيت هذه المواد في صورة نقية مكررة. واكتشف العلماء أن هناك مواد أخرى غير العناصر الغذائية السابقة يجب أن تتوفر في الغذاء لكي يكون مستكماً لجميع العناصر الضرورية للجسم، ووجد أن هذه المواد توجد في الخضراوات والفاكهة واللبن والحبوب وجميع الأغذية الطبيعية الطازجة، بعكس غذاء إنسان العصر الحجري الذي تميز بأنه «طازج» فكل طعامه طازج غير محفوظ ومحنط في معلبات، فثمار الفواكه والخضراوات تقطف مباشرة من الشجرة، ومعروف أن الخضار والفاكهة من أهم العناصر الغذائية للإنسان، فهي تحتوى على عدد هائل من الفيتامينات مثل فيتامين أ، ب، س، د، ك، ويكفى أن عصير البرتقال يمنع الإصابة من مرض الإسقربوط، (ضعف عام ونقص فيتامين ج) كما أن الجزر غنى بفيتامين «أ» المهم جداً لتقوية الإبصار ليلاً وللتناسل ولنعومة البشرة ومقاومة أمراض الجلد والوقاية من السرطان، هذا بالإضافة إلى المعادن



والأملاح المعدنية التى تتميز بها الخضراوات والفواكهة والضرورية جداً لبناء جسم قوى، كما تمدنا بعناصر غذائية أخرى مثل المواد النشوية وقليل جداً من البروتينات والدهنيات، كما تحتوى على الألياف والماء، وتمثل الخضراوات والفواكهة غذاءً كاملاً إذا رُوى فيها التنوع..

والأروع من هذا كله أن إنسان العصر الحجري لم يكن يعرف «المبيدات» لأنها لم تكن أنتجت فى أيامه وهذا من حسن حظه، ولذلك كان يأكل الخضراوات والفواكهة خالية من المبيدات، وهذا هو الاتجاه الحالى للدولة وخاصة فى منطقة «توشكى» والتى ستخلو منتجاتها الزراعية من أية مبيدات، لذلك لم يكن من المستغرب فى أحد المؤتمرات الغذائية للجمعية البريطانية الملكية أن يدعو العلماء بالعودة إلى الغذاء الخالى من المبيدات، ليس فقط باعتبارها مواد سامة تسبب أمراضاً خطيرة للإنسان، بل لأنها تؤدى إلى تكسير الفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر الغذائية الموجودة بالخضراوات والفواكهة وبالتالي تصبح عديمة الفائدة للإنسان.

### الأسماك والطيور

فجر العالم الأمريكى د. بويد ايتون فى المؤتمر أن البديل الآن المناسب للغذاء الصحى هو الابتعاد عن الأغذية الميته من الطعام المحفوظ والمعلبات، والتقليل قدر المستطاع من العيش الفينو وملح الطعام، ولكن الأهم الآن هو تناول الأسماك والطيور الريفية والأطعمة البحرية التى تنشأ فى بيئة طبيعية وتتغذى على بقايا الطعام والحبوب

والنباتات ولا يضاف لطعامها أية أعلاف مصنعة وتجنب طيور المزارع المسمّنه بالهرمونات. والإكثار من تناول الأسماك لأنها غنية بالبروتين والفوسفور وخالية من الكوليسترول ولا تسبب أى أمراض للقلب، ونفس الكلام ينطبق على الأطعمة البحرية، كما اكتشف العلماء أن الأسماك والخضر تقلل من الإصابة «بسرطان البروستاتا» والذي يطارده الرجال دائماً بعد سن الخمسين.

وفي المستشفى الإنجيلي التابع لخدمة الكنيسة في مدينة شيكاغو.. كان شاب مريض يعاني سكرات الموت من مرض عضال لم تستطع المعالجات العديدة أن تشفيه، وأوصى طبيبه المشهور بسفره إلى أهله في سويسرا ليموت هناك ويقضى باقى أيامه فى هدوء، وفى صباح يوم شاهده رجل عجوز من أقاربه وهو يأكل «فطيرة فينو جافة» فسأله باندهاش: أتظن أن «الأطعمة الميته» تعيد إليك الصحة؟ إن الجسد الحى لابد أن يتغذى بأطعمة حية. يا بنى تناول كل شىء طازج، كُلْ شىء مملوء بعناصر النمو، أنت محتاج إلى الأسماك، والخضراوات، والليمون، والبرتقال، إلى الفواكه المشبعة بنور الشمس، وبالعصارات الحية.. وإنكب الشاب المريض على الأطعمة الحية وكانت المفاجأة «الشفاء السريع».. هذه القصة الواقعية تؤكد أنه كلما كان الغذاء بسيطاً طازجاً كانت الصحة أفضل.

## عودة أغذية الفراعنة

**في** مباريات كأس العالم لكرة القدم في إيطاليا ١٩٩٠ لاحظ الطبيب الألماني (د. فرانز) ضعف اللياقة البدنية للاعبى الفريق الألمانى فى مباريات الدور الأول من البطولة: وبمراجعة قوائم تغذية الفريق لاحظ خلوها من النشويات واعتمادها على «اللحوم» فقط! ولحسن حظ الفريق الألمانى كان طبيبهم متابعا لأحدث الدراسات الغذائية التى تقرر ضعف الجسم المعتمد فى تغذيته على تناول «اللحوم فقط» فأصدر تعليماته بتقديم وجبات غذائية من المكرونة والبطاطس، ومن الطريف أن طبيب الفريق الإيطالى لكرة القدم اعتبر أن التعليمات الألمانية خدعة غذائية لدفع لاعبى إيطاليا لتقليدهم فى تناول الكثير من المكرونة فتزداد أوزانهم وتقل كفاءاتهم، وقام بمنع لاعبى فريقه من تناول أية نشويات مع التركيز على «اللحوم فقط» حتى تظل أجسامهم رشيقة فى نهائيات كأس العالم.. ولكن المفاجأة أن ألمانيا فازت على إيطاليا وحصلت على كأس العالم فى كرة القدم عام ١٩٩٠، وأصبح د. فرانز الألمانى صاحب أحدث دعوة غذائية صحية أكدت عملياً أنه ليس باللحم وحده يقوى جسم الإنسان.

الهدف إذن هو إيجاد أغذية بديلة تحمى الإنسان من الأمراض وتقوى جهازه المناعى، وليس الهدف هو الامتناع عن أكل اللحوم،



ولأن «أغذية الفراغة» كلها من الطبيعة، فهي تقاوم الميكروبات وتقوى الأجساد وهي التي تحل أزمة إنفلونزا الطيور.

منذ آلاف السنين عرف المصري القديم أن الكثير من الأغذية تحتوى على عناصر مفيدة جداً لمساعدة المرضى على الشفاء وتحفظ الأصحاء من الإصابة بالأمراض، وأغذية تحارب أقوى الميكروبات، وفي أزمنة الكوارث والأوبئة كان المصري القديم من الذكاء حيث علمته التجربة أن هناك أغذية ضرورية لتقوية الجهاز المناعى أمام الجراثيم والميكروبات، ولذلك كانت «مائدة» المصري القديم عامرة بكل ما هو صحى ومفيد، فمثلاً «الخبز» كان على قمة أطعمة المصري القديم الذى كان يعرف نحو ١٥ صنفاً من الخبز والفطائر، زادت بعد ذلك فى عصر الدولة الفرعونية الحديثة إلى نحو ٤٠ صنفاً تختلف تبعاً لنوع الدقيق المستخدم، وطريقة الخبز، وشكل الأرغفة أو الفطائر المخبوزة، مع إضافة بعض المواد إلى العجين مثل العسل والدهن والزبد والفاكهة، وكان يصنع الخبز والفطير من دقيق القمح أو الشعير أو الذرة الرفيعة، وعرف المصري القديم القيمة الغذائية المهمة جداً لحبة القمح الكاملة بما فيها من «الردة» الغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات، خاصة فيتامين «هـ» الذى يقوى جهاز المناعة ويقاوم الأمراض والشيخوخة.

أما «النخيل» فهو من أهم الأشجار التى عرفها الإنسان المصري القديم واهتم بزراعتها، بل يعتبر «النخيل» من أقدم ما زرع فى مصر، واعتبر «البلح» غذاء طيباً لعامة الشعب، حتى إن كلمة «أمهات» التى نستعملها

الآن وبمعنى «بلح رطب» ترجع إلى الكلمة المصرية القديمة «أمت». كما وجدت كميات لا حصر لها من البلح والعجوة فى مقابر كثير من قدماء المصريين. وأقبل المصري القديم على تناول البلح فى وقت الأزمات أو الكوارث طازجاً أو مجففاً، كما صنع منه عجوة واستعملها فى حشو بعض أنواع الكعك. ومع أزمة إنفلونزا الطيور يحتاج الإنسان إلى تنوع الأغذية ولهذا يعتبر «التمر» منجماً غذائياً لاحتوائه على العديد من المعادن والسكريات والبروتينات والدهون والفيتامينات، ويتميز البلح والتمر بأن الكثير من عناصره الغذائية لا تحتاج إلى الهضم، فالسكريات الموجودة به تمد الجسم بالقوة والمناعة والطاقة الحرارية فى وقت قصير مقارنة «باللحوم» مثلاً والتي تحتاج إلى وقت أكثر لإمداد الجسم بالطاقة، كما يتميز التمر باحتوائه على نسبة عالية من الأحماض الأمينية اللازمة لبناء خلايا الجسم وإصلاح ما تلف منها وتكوين أجسام مضادة للميكروبات وهو المطلوب فى مثل أزمة إنفلونزا الطيور، والتمر غنى بالحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والفوسفور والزنك والنحاس والكبريت وكلها عناصر لازمة لتكوين خلايا الدم وتنشيط الأعصاب ووظائف المخ والقلب، كما يحتوى التمر على فيتامين «ب» المركب الذى يهدئ الأعصاب خاصة بعد الإجهاد، وفيتامين «ج» الذى يزيد من حيوية الجسم ومناعته ضد الأمراض وفيتامين «أ» الذى يساعد على الإبصار فى الليل ويقوى جهاز المناعة ويزيد من الوقاية للجسم من الأمراض.. وكلها عناصر مهمة جداً وضرورية فى أوقات الأزمة والأوبئة وانتشار الأمراض مثل إنفلونزا الطيور.

## العدس .. غذاء لبناء الأهرام

أسعدتني صحبة جميلة لبعض الوقت مع عائلة مصرية قديرة هاشقة  
لحياة قدماء المصريين ومتبحرة في دراسة تأثير الأغذية الفرعونية في  
صحة الإنسان المصري القديم، إنها الدكتورة «فوزية حسين» الأستاذ  
بقسم الأنثروبولوجيا البيولوجية بالمركز القومي للبحوث، والتي تؤكد  
أننا أحوج ما نكون الآن إلى «الأغذية الفرعونية» أكثر من أى وقت  
مضى، خاصة وأن مرض إنفلونزا الطيور ويختفى ويظهر في معظم دول  
العالم، وأهم هذه الأغذية هي «البقول» والتي برع المصري القديم في  
زراعتها مثل «الفول، العدس، الحمص، الترمس، البسلة، اللوبيا،  
الحلبة... إلخ».

فالفول هو أحد الأطعمة الشعبية منذ بداية العصر الفرعوني، حيث  
كان يؤكل بعد طهيهِ بواسطة طمره في تراب الفرن الساخن، لذا عرف  
باسم «متمس» ثم حورت الكلمة بعد ذلك إلى «مدمس» ويُشاهد على  
جدران المقابر رسومات للحاصلات الزراعية التي كانت تقدم للإله آمون  
ومنها زكائب الفول، كما كان المصريون القدماء يطهون الفول ويسمونهُ  
«بيصورو»، وهى نفسها «البصارة» التي نعرفها الآن ويقبل عليها عامة  
المصريين.

أما «العدس» فقد استخدم بوفرة كغذاء للمصريين القدماء، وكان  
من أهم الأغذية التي تقدم كطعام لبناء الأهرام من العمال والفنيين  
وغيرهم، كما كان العدس يقدم قرباناً للآلهة، وأيضاً استخدم «الحمص»



كطعام بعد تملّحه وهو ما يعرف الآن باسم «الملائنة»، وكذلك الحال مع «الترمس» الذى كان يؤكل بعد نقعه فى الماء وتمليحه وكانت له أهمية كبيرة فى كثير من الأغراض الطبية لفائدته فى علاج الإمساك، ومرض السكر وغير ذلك، كما أقبل المصريون القدماء على تناول اللوبيا والبسلة لفوائدهما الغذائية والصحية، لذلك أصبحت «البقول» من الأغذية الرئيسية لقدماء المصريين، حتى إن قوم موسى عليه السلام اشتاقوا إليها بعد خروجهم من مصر، كما ورد فى القرآن الكريم.

وفى أزمة كالتى نمر بها الآن بسبب مرض إنفلونزا الطيور وإنفلونزا الخنازير تضيف «د. فوزية حسين» أن المطاعم الراقية والشهيرة فى مختلف دول العالم والسدول المتقدمة تقدم الفاصوليا والبسلة واللوبيا الجافة والفول والعدس فى أطباق متنوعة من سلطات وفاتحات شهية ووجبات مطبوخة، وهذا لم يأت من فراغ وإنما لأن كبار علماء الغذاء فى العالم يؤكدون على أن البقول غنية بعناصر غذائية ضرورية جداً لجسم الإنسان ولصحته ولجهازه المناعى مثل الكربوهيدرات والبروتين والألياف الغذائية، ونسبة معقولة من الفوسفور والحديد وفيتامينات «ب ١، ب ٢» والنياسين، كما تتميز البقول بمحتواها العالى من معدن البوتاسيوم، فاللوبيا مثلاً تعتبر من أهم البقول الغذائية لأنها تمد الجسم بكميات من البروتين والفيتامينات والمعادن، كما أنها تحتوى على عنصر «السيلينيوم» الذى يمنح الحيوية والنشاط ويقاوم الإجهاد والتعب ويبطئ من ظهور أعراض الشيخوخة ويقاوم الإصابة ببعض

الأمراض الخطيرة.. لكل هذا أصبحت البقول هي الصحة الغذائية الشهيرة بمطاعم الوجبات السريعة بالدول المتقدمة.

### الأسماك.. والفراغنة

الأسماك.. كانت دائماً غذاءً شهياً على موائد المصريين القدماء، وكان مصدرها مياه النيل وفروعه والترع والمصارف القريبة من الحقول، وكان معروفاً في ذلك الوقت الأسماك النيلية مثل البلطي والبوري والبياض والشيلا والقراميط، ويحكى التاريخ وجود أحجار من الجرانيت تمثل رجلين ضخمى الجسم غزيرى شعر الرأس والذقن يسيران جنباً إلى جنب فى خطوة واحدة ويحملان مائدة يتدلى منها نوع فاخر من السمك «البياض»، وتسجل بردية هاريس كميات وفيرة من الأسماك من بين ما يوزع من الطعام فى معابد طيبة وأون ومنف من أنواع مختلفة من البورى والقراميط والشال وهى من الأسماك متوسطة الحجم، أما السمك البلطى فكان كبير الحجم وكانت سمكة واحدة كبيرة تكفى وحدها لإطعام أسرة بأكملها.

وإذا كان البعض بعد أزمة إنفلونزا الطيور قد يمتنع عن تناول «الدجاج» على الرغم من تأكيدات الأطباء والعلماء من أن طهو الدجاج جيداً لدرجة ١٠٠ درجة مئوية لا ينقل المرض، إلا إنها قد تكون عملية نفسية بالدرجة الأولى.. عندئذ يكون الإقبال على تناول السمك هو الحل وهو فى الأوقات العادية بعيد عن الأزمات وانتشار الأمراض ينصح به الأطباء فى وجبة أسبوعية أو وجبتين، لأن الأسماك تحتوى على

أحماض دهنية مميزة تساعد فى الوقاية من أمراض القلب والشرابين، ومعروف أن أكل الأسماك تقل فيهم نسبة الإصابة بالأمراض القلبية وأمراض القلب، وينصح خبراء التغذية بتناول أسماك السردين والتونة والماكريل والسالمون والرنجة والأنشوجة لأنها غنية بالأحماض الدهنية «أوميغا-٣»، وهى مواد ثبتت فعاليتها فى العلاج والوقاية من أمراض عديدة مثل ارتفاع الكوليسترول الضار وأمراض القلب والشرابين والجلطات القلبية وضغط الدم المرتفع ومضاعفات مرض السكر.

وبخصوص «البصل» و«الثوم» فهما من أهم الأغذية التى يجب أن نتناولها بكثرة ومع انتشار مرض الإنفلونزا فى مختلف أنحاء العالم، ذلك لأن «البصل» له فعالية كبيرة ضد الميكروبات ويحتوى على مركبات لها فعالية المضادات الحيوية ومضادات الفيروسات وينقى الدم ويزيد من مناعة الجسم. أما «الثوم» فيحتوى على مركبات فعالة جداً فى مقاومة السرطان والفيروسات. لدرجة أن بناء الأهرام من الفراعنة كانوا يتناولون الثوم يوميا لإمدادهم بالنشاط والحيوية ومقاومة الأمراض، وتشير النقوش الموجودة على جدران المعابد الفرعونية أن «الثوم» مكانة عظيمة عند المصريين القدماء فهو يزيد من مقاومة الإنسان للأمراض ويقوى الجهاز المناعى.

إلا أن أغذية الفراعنة ستظل دائماً فى هذا الزمن المتقلب الذى نعيشه زمن الفيروسات والميكروبات والأمراض بسبب ما يرتكبه البشر من شرور وأخطاء وخطايا على هذه الأرض، هى الأمان والضمان والصحة والحيوية.

## العودة إلى غذاء الفلاحين

**الأمريكيون** معجبون بغذاء الفلاح المصري! فأثناء زيارة الرئيس الأمريكي جورج بوش «الأب» إلى مصر في عام ١٩٩٠، طلب أن تتكون وجبة إفطاره من «الفطير المشلتت والمش والعسل والفول المدمس».

يرجع إعجاب الرئيس بوش بهذا الإفطار إلى «جيمس بيكر» وزير خارجيته في ذلك الوقت الذي تناول في إحدى زيارته للقاهرة إفطاراً شرقياً أعجب به للغاية، لدرجة أنه طلب كميات من المشلتت والمش والعسل والفول حملها معه على الطائرة أثناء عودته للولايات المتحدة الأمريكية، ونقل إعجابه بالطعام المصري للرئيس بوش الذي ما إن حضر إلى مصر حتى طلب تناول نفس وجبة إفطار «بيكر» وهي مشلتت ومش وعسل وفول مدمس!

لو عادت بنا الأيام قليلاً إلى الزمن الجميل، زمن الفلاح المصري القديم منذ مائة عام، وتأملنا الطعام الموجود في المنزل لوجدنا الجبن الأبيض والمش والعسل واللبن والخبز الأسمر والثوم والبصل والفجل والجرجير والخس والبيض والفول الأخضر «الحراقي» والخيار والفتاء وغير ذلك الكثير.

والفلاح المصري لا يعرف الخبز الأبيض أو «الفينو» فهو لا يأكل إلا «الرغيف الأسمر» الغني بكل العناصر الغذائية والردة أو «الخبز



البلدى» كما نعرفه الآن، وذلك لاحتوائه على معظم مكونات حبة القمح من الفيتامينات والألياف والأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد، كما تضاف السردة أو النخالة وهى الألياف الغنية جداً بفيتامين «أ، ب» ولذلك فإن أفضل أنواع الخبز وأكثرها صلاحية وفائدة للأكل والتغذية هو «الخبز الأسمر» المصنوع من كامل محتويات حبوب القمح دون أن ينتزع منها شيء من أجنة القمح أو النخالة أى إنه يحتوى على ١٠٠٪ من محتويات القمح. ولهذا تؤكد معاهد السرطان فى روسيا وبلجيكا وكندا وأمريكا فائدة حبة القمح الكاملة فى وقاية الجسم من خطر التعرض إلى الإصابة ببعض الأورام السرطانية، وضرورة تواجدها بشكل أساسى فى الوجبات الغذائية، ونتيجة لذلك لا يعرف الفلاحون الكثير من الأمراض التى يسببها تناول العيش الأبيض والفينو الذى يصنع من دقيق أبيض نقى وخالص بعيداً بعد استبعاد جميع ما تحتوى عليه حبوب القمح من أجنة ونخالة وقشور، وفى أيامنا هذه فإن الخبز الأبيض شائع الانتشار ويقبل الناس على أكله بنهم ويفضلونه لحسن منظره ولذة مذاقه، ولكنه للأسف ليست له أية فائدة، لهذا لم يكن غريباً عندما أقام «فرانك وزنر» سفير أمريكا الأسبق بالقاهرة حفلاً كبيراً ضم عدداً من السفراء وأعضاء السلك الدبلوماسى وعدداً من فناني الأوبرا المصرية لتكريم فرقة «هارلم الأمريكية» للرقص التى قدمت عروضها بدار الأوبرا المصرية. ولعل أهم ما تميز به الحفل أنه قدم لفنانى فرقة هارلم الجو الشعبى المصرى من خلال المأكولات التى ضمت الفطير المشلتت والطعمية والفول والبصارة والمش والخبز البلدى، والذى

كان يقدم ساخنا وطازجا للضيوف من خلال «الفرن البلدى» الذى توسط حديقة منزل السفير الأمريكى، حتى أن راقصات الفرقة تهافتن على «الخبز البلدى» والجبن القريش والمش إعجاباً بالطعم الشرقى اللذيذ!

### الفجل : يا عينى عليه

من العادات والتقاليد المعروفة منذ القدم عند الفلاح المصرى أنه يخصص جزءاً صغيراً من الأرض الزراعية التى يزرعها بالمحاصيل ليزرعها بالخضراوات مثل «الخس والجرجير والفجل والكرنب والقنبيط والبصل الأخضر والشبت والبقدونس والكزبرة»، وهى خاصة بطعام أهل المنزل، والرائع أن الفلاح يأكل هذه الخضراوات بشكل يومى كعادة تعود عليها دون أن يعرف ويغوص فى فوائدها الكبيرة لصحة الإنسان.. حتى إن علماء الغذاء فى العالم الآن ينادون بالعودة مرة أخرى إلى غذاء الفلاح المصرى القديم، فالخس، وهو أحد النباتات ذات المكانة المقدسة لدى قدماء المصريين، يعتبر رمز الخصوبة والإنجاب والحياة ولا تخلو وجبة غذائية منه، وتؤكد الدراسات الغذائية الحديثة احتواء الخس على مواد مهدئة طبيعية تحقق الهدوء والراحة للجسم ويساعد على النوم، هذا بالإضافة إلى ما به من فيتامينات وأملاح معدنية، كما أن أوراقه الخضراء ذات الألياف الطبيعية مفيدة ومهمة جداً للجهاز الهضمى وتنشط حركة الأمعاء.

ومما يلفت النظر - كما يقول عالم الغذاء المصرى د. مصطفى عبد الرزاق نوفل أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعة الأزهر - أنه بمقارنة

تركيب «الجرجير» مع الخس يتضح وجود تشابه بينهما ، فالجرجير يحتوى على نفس فيتامينات ومعادن الخس ، ولكن بكمية تزيد كثيرا عما توجد فى «الخس» فكمية فيتامين «أ» فى الجرجير سبعة أضعاف ما فى الخس ، وفيتامين «سى» فى الجرجير تسعة أضعاف ، وأيضا الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والفوسفور نسبتها أعلى فى الجرجير مقارنة بالخس ، ومع ذلك فإن الخس غنى جداً بفيتامين «هـ» وهو ما يفتقر وجوده فى الجرجير ، وبينما الجرجير غنى جداً بفيتامين «سى» فإن الخس غنى جداً بحمض «الستريك» اللازم لحماية فيتامين «سى» من الفقد ، ولذلك يفضل تناول الجرجير مع الخس فى طبق سلطة واحد أفضل من تناول كل منهما بمفرده ، وهما الاثنان يساعدان الجسم فى الحصول على أعلى فائدة غذائية.

أما «الفجل» فلا تخلو منه مائدة الفلاح المصرى القديم ، ويؤكل من الفجل رأسه وأوراقه الخضراء ، وفى دراسة حديثة للمركز القومى للبحوث ثبت أن تناول رؤوس الفجل يخفض من نسبة السكر فى الدم ، لذلك ينصح مرضى السكر بالإكثار من تناول رؤوس الفجل ، كما أن أوراقه الخضراء لها قيمة غذائية عالية لاحتوائها على فيتامينات «أ» و «سى» و «ب» والكالسيوم ، ومن حسن حظ الطبقات البسيطة فى مصر أن الخس والجرجير والفجل والكرات والبصل الأخضر وغيرها فى متناول اليد بأسعارها البسيطة ، وجميعها غنية بفيتامين «سى»

وبالأملح المعدنية المهمة جدا لصحة الإنسان مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد واليود.

### الكرنب والقنبيط.. لمحاربة الأمراض

يتعجب د. مصطفى نوفل من أمريكا التي شيدت هروما غذائيا يساعد على اختيار الغذاء الصحى، والذي يدعو إلى زيادة تناول الخضراوات الطازجة والخبز والأرز والفول والعدس فى الوجبات اليومية، وكانت المفاجأة الكبرى اكتشاف العلماء أن هذا الهرم الغذائى الجديد يمثل «غذاء قدماء المصريين» منذ ٤٥٠٠ عام، وهو الغذاء الصحى الذى يجب أن نعود إليه، فقد تم استخدام مجموعة خضراوات الكرنب والقنبيط والفجل والجرجير وغيرها التى تؤكل طازجة أو مطبوخة أو مخللة كعلاج وغذاء منذ زمن بعيد، وقد ذكر «د. بتز» و«د. فوكس» من مركز سلامة الغذاء بإدارة الغذاء والدواء الأمريكية، أن تناول هذه المجموعة من الخضراوات يعالج النقرس والإسهال واضطرابات الحساسية وبعض اضطرابات الهضم والمعدة وبعض الأورام، والصداغ، حيث يرجع التأثير المفيد صحيا لهذه الخضراوات إلى مكوناتها الفعالة حيويًا ومنها «الجليكو سنيولات»، كما اكتشفت الدراسات الحديثة بقسم الأورام بمؤسسة الصحة الأمريكية أن هذه الخضراوات تحتوى على بعض عوامل المنع الكيميائية ضد بعض أنواع الأورام فى القولون، كما أن تناول الكرنب والقنبيط والفجل والجرجير كجزء من الوجبة العادية - كما كان يفعل الفلاح المصرى القديم الذى لم يكن يعرف لاد. بتز ولا د. فوكس! له تأثير مفيد جدا ضد بعض الأورام.



وأكد أيضاً قسم الباثولوجى بكلية الطب جامعة أوهايو بأمريكا أن هذه الخضراوات تحتوى على مثبط قوى ضد بعض أورام المرىء، أما خضراوات الكرنب والقنبيط والفجل والجرجير فهى تحتوى على مواد كيميائية مهمة جداً تعمل على تطهير الجسم من الملوثات والمواد الضارة والسامة، لذلك يفضل تناول هذه الخضراوات نيئة على حالتها الطازجة لاحتفاظها فى هذه الحالة بأعلى مستويات عناصرها الحيوية المهمة جداً لصحة الإنسان، كما يفضل اتباع الطريقة الآسيوية فى التحمير مع التقليب السريع لمدة ٥ دقائق عند طبخ خضراوات هذه المجموعة مثل «الكرنب والقنبيط» مع إجراء أقل مدة فى عملية سلق الكرنب وتناوله كسلطة طازجة، للاحتفاظ بأكبر قدر من مكونات المواد المانعة لتكوين الأورام والمهمة جداً لصحة وسلامة الجسم.

### طبق «رجلة» لحماية مريض القلب والسكر

من المعروف أن نبات «الرجلة» كان غذاء للإنسان منذ العصور القديمة، وهو أحد الخضراوات التى عرفتها مصر منذ القدم كغذاء متواضع يتناوله الفلاح المصرى القديم ويطبخه مثل السبانخ تماماً أو يضعها طازجة فى طبق السلطة الخضراء، كما كان يستخدمها للعلاج من أمراض كثيرة، وقد أكدت ذلك «دكتورة أرتيميس سيمو بيولوس» رئيس مركز الجينات والتغذية والصحة بأمريكا بأن الفوائد الطبية «للرجلة» معروفة منذ آلاف السنين، حيث كانت تستخدم فى كثير من دول العالم فى أغراض علاجية من بينها أمراض الجهاز الهضمى.

المفاجأة أنها الآن أحدث صيحة غذائية صحية في العالم، حيث تعتمد أحدث بحوث التغذية حالياً على النباتات الغذائية التي لا تتميز فقط بمحتواها العالي من المغذيات، ولكن باحتوائها على العناصر الواقية من الأمراض مثل دهون «أوميغا ٣» والفيتامينات المضادة للأكسدة «أ، سي، هـ» و«الجلوتاثيون» والألياف وغيرها، والمفاجأة أن يتصدر خضار «الرجلة» النباتات الصحية، حيث تتميز طبقاً لدراسات مركز أبحاث وزارة الزراعة الأمريكية في ميريلاند بأنها أغنى مصدر غذائي «لحمض ألفا لينو لينيك»، كما ترجع الأهمية الصحية لأوراق الرجلّة الخضراء لاحتوائها على «دهون أوميغا ٣» الضرورية للنمو في حالة الصحة والمرض، كما أنها تفيد في خفض خطورة التعرض لأمراض القلب، وفي سلامة وصحة خلايا الجسم وبخاصة في العيون والمخ.

وفي دراسة حديثة أجريت في ليون بفرنسا عن تأثير الوجبة الغذائية المحتوية على «الرجلة» على مريض القلب، حيث تم تغذية مجموعة من المرضى على وجبات الرجلّة وهي «خبز أسمر وسلطات وزيت زيتون وجبن أبيض ورجلة» ومجموعة أخرى من مرضى القلب تمت تغذيتهم على وجبات صحية خالية من الرجلّة، وكانت المفاجأة تفوق وجبة الرجلّة في وقاية وحماية مريض القلب من خطر الأزمات القلبية التي يقل عددها وتتباع فترات حدوثها بسبب عوامل الوقاية الصحية والمواد المتوافرة في الرجلّة، خاصة أنها تحتوي على الفيتامينات الثلاثة والمضادة للأكسدة وهي: «هـ، سي، بيتاكاروتين»

والتي تؤدي إلى خفض معدل أكسدة الكوليسترول الضار في الجسم، مما قد يفيد في خفض خطورة التعرض لتصلب الشرايين، كما تتميز «الرجلة» باحتوائها على الجلوتاثيون المضادة للأكسدة والمزيل للسموم من الجسم. وقد أعلن حديثاً معهد الأورام الأمريكي أن «جلوتاثيون» الأغذية كما في الرجلة قد يفيد في حماية الجسم من بعض الأورام بتقويته لجهاز المناعة، ولأن الرجلة غنية بمادة «البكتين» وهي من الألياف الذائبة فإنها مفيدة جداً في خفض نسبة الكوليسترول لدى مرضى السكر، كما تحتوى الرجلة على مواد فعالة دوائياً منها «نور أدرينالين» الذي يستخدم في علاج مرض «باركينسون». والعجيب فعلاً أنه رغم هذه الفائدة الصحية العظيمة لنبات الرجلة إلا أن أبناء العاصمة وسكان الحضر والمدن لا يعرفونها! بينما هي منتشرة ومعروفة في الريف والقرى ولا يخلو منها أى بيت من بيوت الفلاحين!

### الفطير المشلتت .. والسمن البلدى!

من المناظر الجميلة والرائعة الفلاحة المصرية العظيمة وهي تحمل صينية الأكل إلى زوجها في الحقل، والأروع أن مكونات الطعام لا تزيد على الخبز والجبن الأبيض والمش والبيض والبصل، ومعروف أن الجبن الأبيض غذاء جيد ومن أفضل الأغذية البروتينية، وهو غنى بفيتامينات «أ، د، ب» كما أنه غنى جداً بالكالسيوم وبه فوسفور وحديد ومعظم المواد التي يتركب منها اللبن.

أما «المش» فهو محبوب جداً للفلاحين لأنه فاتح للشهية ويأكلون معه الفجل أو السريس أو البصل، والفلاح المصرى القديم عاشق للبصل

الأخضر الذى يفيد فى فتح الشهية وإمداد الجسم بالبوتاسيوم وفيتامينى «أ، سى»، والدراسات الحديثة كلها تؤكد الأهمية العلاجية والصحية والغذائية للبصل خاصة فى قتل الكثير من الميكروبات الضارة.

أما «البيض» فيتوفر بكثرة فى بيوت الفلاحين لتربيتهم الطيور والدواجن، وهو غذاء صحى كامل الجودة ويحتوى على نسبة مرتفعة من المواد البروتينية التى تتفوق فى فائدها الغذائية على البروتينات الموجودة فى الأسماك والدواجن واللحوم، كما يحتوى على فيتامين «ك» لتقوية العظام، و«ب<sup>٢</sup>» لصحة الجلد والبصر، و«ب<sup>١٢</sup>» الضرورى لتكوين كرات الدم الحمراء، والمهم جداً لوظائف الجهاز العصبى، كما تحتوى البيضة على كمية جيدة من الفوسفور الضرورى لقوة العظام والأسنان والعضلات، واليود المنظم الأساسى لوظائف ونشاط الجسم، ومن السليسيوم الذى ينقى الجسم من المواد الضارة.

وعندما يتناول الفلاح المصرى «الفطير المشلتت» مع العسل الأسود أو الأبيض فهو لا يتناوله مصادفة وإنما يحصل جسمه على فوائد غذائية وصحية كبرى من هذه الوجبة المتكاملة، فالعسل الأسود يتميز بقيمته الغذائية العالية لاحتوائه على سكريات تمثل أكثر من ٧٠٪ من تركيبه مع كمية كبيرة من الكالسيوم والفوسفور والحديد والبوتاسيوم، إضافة ٦ ملاعق طعام من العسل الأسود إلى أية أغذية فإنها توفر للجسم أكثر من نصف احتياجاته اليومية من البوتاسيوم والحديد والكالسيوم، فضلاً عن سهولة هضم وامتصاص هذه الأغذية



بالجسم، ولذلك فإن للعسل الأسود قيمة غذائية فريدة ويبقى الجسم من الأنيميا وفقر الدم لكثرة ما به من الحديد، أما «العسل الأبيض» أو «عسل النحل» فهو فى مقدمة الأغذية التى اعتمد عليها الإنسان فى غذائه منذ أقدم العصور لاحتوائه على نسبة عالية من السكريات والفيتامينات مثل «ب المركب، هـ، ك، هـ، أ» كما يوجد فى العسل الأبيض بعض الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور والحديد والمنجنيز والكلور والكبريت والمغنسيوم والنحاس واليود وغيرها، هذا فضلاً عن المواد المضادة لنمو البكتيريا، ويكفى أن الله سبحانه وتعالى قال عنه ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ [سورة النحل ٦٩] فهو علاج للعديد من الأمراض.

أما المفاجأة التى يفجرها د. مصطفى نوفل أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعة الأزهر فهى عودة تناول «السمن البلدى» والذى كان يعتبر أحد مكونات الأغذية الرئيسية والأساسية للفلاح المصرى، فمن المعروف أن «الكوليسترول» من مكونات الدم الرئيسية، ويساعد على تكوين فيتامين «د» فى الجسم مع دخوله فى تكوين بعض الهرمونات فى الرجال والنساء، كما أن نقصه فى الدم وليس مجرد زيادته فقط قد يتسبب أيضاً فى أضرار صحية، مع العلم بأن الجسم يقوم بتصنيع كميات من الكوليسترول بغض النظر عن تناوله لوجبات خالية منه، وتغاديا لارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم يجب ألا يمثل تناول الدهون المشبعة ومن بينها «السمن والزبد

والقشدة والمسلى النباتى الصناعى والدهون الحيوانية بأنواعها وزيت النخيل» أكثر من ثلث هذه الكميات المطلوبة من الدهون يوميا للجسم.

وبالنسبة لتوزيع الكوليسترول فى السمن البلدى ومنتجات الألبان الأخرى بالملليجرام لكل ١٠٠ جرام، فقد أثبتت د. عزة اسماعيل الأستاذة بالمركز القومى للبحوث أن «الزبدة» بها أعلى محتوى من الكوليسترول «٢٠٩» تليها «المورقة» «١٩٣» ثم القشدة «١٣٠» ثم السمن البلدى «٣٣» وأخيراً اللبن الحليب الطازج «١٣». وهكذا يتضح أن كمية الكوليسترول فى السمن البلدى تزيد على كوليسترول اللبن الحليب بحوالى ٣ مرات، بينما الكوليسترول فى الزبد يزيد بنسبة ١٦ مرة عما يوجد فى الحليب، وهذا يصحح المعتقدات الخاطئة عن كميات الكوليسترول فى السمن البلدى، والكميات المعقولة منها تفيد الجسم غذائياً وصحياً لأنها أسهل هضماً من المسلى النباتى الصناعى.

بعد كل هذا الذى قرأناه عن غذاء الفلاح المصرى.. هل نعود إلى غذائنا المصرى القديم والأصيل؟! لنضعه فى مكانته التى تتماشى مع أهميته الصحية التى اكتشفت حديثاً وأثارت انتباه العالم صحياً وغذائياً، حتى أصبحت أغذية مصر القديمة أحدث صيحة غذائية صحية فى العالم..  
نتمنى ذلك!!

## الصحة والسعادة فى وجبات جزيرة كريت !!

**الصحة** والحيوية، والنشاط، وأعصاب من فولاذ، وعن القوة والعنفوان، وعن بريق ولعان العيون، وقلب من حديد، وعن سعادة زوجية بدون فياجرا، وعن البهجة، والهدوء وراحة البال، وعن السباحة ضد الشيوخوخة والتجاعيد والشعر الأبيض ! كل هذا تمنحه لك أغذية جزيرة كريت و«أوميجا ٣» ..

السطور التالية تحكى لنا قصة الوجبات الغذائية لسكان جزيرة كريت و«أوميجا ٣» حيث يؤكد العلماء أننا نعيش الآن العصر الذهبى للغذاء الصحى !!

بدأت قصة «جزيرة كريت» بدراسة مثيرة للغاية تدعو إلى «العودة إلى الطبيعة» فى كل شىء وخاصة الغذاء، وقد قام بها فريق بحثى ترأسه الدكتورة «أرتميس سيمو بولوس» على اثنى عشر ألف شخص من سبع دول هى «اليونان، إيطاليا، هولندا، فنلندا، يوجوسلافيا، اليابان، الولايات المتحدة الأمريكية».. وقد استغرقت الدراسة ١٥ سنة تم خلالها إجراء القياسات والتحليلات الطبية وتسجيل معدلات الوفاة بين أفراد العينة. وقد أوضحت نتائج الدراسة بجلاء أن سكان «جزيرة كريت» باليونان كانوا هم الأفضل صحة، وكانت هذه النتيجة مفاجأة بكل المقاييس الغذائية ذلك لأن سكان جزيرة كريت يتناولون وجبات

تحتوى على ما يقل عن ٤٠% دهوناً، أى ثلاثة أمثال ما تحتويه وجبات اليابانيين، بل والأكثر إثارة من ذلك أن معدل الوفيات بين سكان جزيرة كريت باليونان لم يزد على نصف نظيره لسكان إيطاليا على الرغم من أن سكان اليونان وإيطاليا يتناولون الوجبات المميزة لمنطقة حوض البحر المتوسط.

كانت نتائج هذه الدراسة المدهشة لغزاً حير العلماء يفسره لنا واحد من كبار علماء مصر فى الغذاء وهو «د. محمد محمود يوسف» الأستاذ بكلية الزراعة - جامعة الإسكندرية، والذي يؤكد أنه قد تبين أن الوجبات الغذائية لسكان جزيرة كريت تتسم بسمة فريدة وهى محتواها الأمثل من الأحماض الدهنية الأساسية وهى الأحماض التى يحتاجها جسم الإنسان ولا يستطيع تكوينها أو تخليقها بداخله ومن ثم يلزم للجسم الحصول عليها من خلال دهون الغذاء، وتتكون هذه الأحماض من مجموعتين أساسيتين تتبانيان فى صفاتهما التركيبية: المجموعة الأولى تعرف باسم «أحماض أوميغا ٣».. بينما يطلق على أحماض المجموعة الثانية «أحماض أوميغا ٦» ولقد تأكدت نتائج هذه الدراسة عندما تمت تغذية «٣٠٢» مريض من مرضى القلب على وجبات جزيرة كريت لمدة ٤ شهور، إذ تبين أنهم فى حالة صحية أفضل مقارنة بمجموعة مناظرة تمت تغذية أفرادها على الوجبات التى ينصح بها اتحاد القلب الأمريكى «AHA».. فما هو ذلك السر فى وجبات جزيرة كريت التى أطلق عليها وجبات أوميغا؟



إن السر يكمن في احتواء هذه الوجبات على نسبة أعلى من أحماض «أوميغا-٣» على حساب أحماض «أوميغا - ٦» وهو عكس الوضع القائم بالنسبة للوجبات التي يتناولها الغربيون وهي «نسبة أحماض أوميغا - ٦ إلى أحماض أوميغا - ٣ نحو ٢ إلى ١» والذي يمثل خطراً لا ينتبه إليه الكثيرون، مما جعل بعض الجامعات الأوروبية العريقة تلجأ إلى تأسيس أقسام جديدة تهتم بالبحوث والدراسات الغذائية للأحماض الدهنية «أوميغا - ٣».

### أغذية السحر والصحة

المثير للاهتمام في «وجبات أوميغا - ٣» الساحرة أن سكان وأهل جزيرة كريت يتناولونها بكثرة منذ عام «٤٠٠٠ قبل الميلاد» فهم يكثرون من الأغذية البحرية والخضراوات ذات الأوراق الخضراء والأسماك، كما توجد أحماض «أوميغا - ٣» في «زيت الزيتون» فهو من أغنى الأغذية بالدهون المفيدة، وبه نسبة عالية من مضادات الأكسدة الضرورية جداً لصحة الإنسان، والتي تقاوم مختلف الأمراض وأخطرها السرطان ولهذا يفضل تناوله يومياً. وأيضاً «المكسرات» فقد أظهر بحث أمريكي جديد أن الوجبات الغذائية الغنية بالمكسرات تقلل خطر إصابة النساء بالنوع الثاني من مرض السكر، حيث اكتشف الباحثون في بوسطن بعد متابعة أكثر من «٨٣٨٠٠» امرأة تراوحت أعمارهن بين ٣٤ و ٥٩ عاماً لمدة ١٦ سنة، حيث وجد العلماء أن خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني للسيدات اللاتي لم يستهلكن المكسرات كان ٩٣٪، في حين

قل إلى ٨٤٪ عند من استهلكوها مرة إلى أربع مرات أسبوعياً، ولكنه انخفض إلى ٧٢٪ بين اللاتي تناولنها لأكثر من ٤ مرات كل أسبوع. والمفاجأة العلمية التي يؤكدتها خبراء التغذية أن «المكسرات» ليست ضارة بالصحة كما هو شائع بين الناس، بل على العكس تحتوى على عناصر مغذية ومفيدة مثل الأحماض الدهنية غير المشبعة من نوع «أوميغا - ٣» الضرورية للذكاء وعمل الذهن، والمغنسيوم والألياف الغذائية، والدهون غير المشبعة التي تحتوى عليها المكسرات صحية ومفيدة لأنها تقلل من خطر التعرض للإصابة بأمراض القلب، كما أنها تخفض من المستويات المرتفعة من الكوليسترول الضار بالدم، وبعض المكسرات مثل «عين الجمل» تحتوى على دهون «أوميغا - ٣» ذات التأثيرات المفيدة ضد جلطات القلب، وتصلب الشرايين، وارتفاع دهون الدم، وضغط الدم المرتفع، وبعض الأورام، وتقوية الذاكرة، وتحسين القدرة الذهنية والعقلية.

### الزيت الحار.. ومستشفيات السويد !!

علماء الغذاء فى أنحاء العالم يبحثون عن الأغذية التى تحتوى على دهون «أوميغا - ٣» واكتشفوا وهم يبحثون فى أغذية الفراعنة أن المصرى القديم كان ينهل من «وجبات أوميغا - ٣» مع صباح كل يوم، ففى مصر القديمة كان يستخدم «الزيت الحار» فى التغذية وبصفة يومية وذلك بإضافته إلى طبق الفول المدمس، ولهذا لم يكن غريباً أن تصدر «بذور الكتان المطحونة» الغنية بالزيت الحار مكونات الوجبات الصحية

لمرضى القلب فى مختلف أنحاء العالم لما تقوم به من خفض مستوى الكوليسترول الضار صحيا فى الدم. ليس هذا فقط، بل إن مستشفيات السويد والنرويج والدانمارك وأمريكا تقدم فى وجباتها الغذائية اليومية «الزيت الحار» المفيد جدًا للأصحاء والمرضى على السواء.

ومعروف علميًا أن الزيت الحار هو الزيت الناتج من بذور الكتان، والذى يصل نسبته فيها إلى أكثر من ٤٠٪، وكل ملعقة صغيرة من الزيت الحار تعطى أكثر من ٢ جرام من الدهون الصحية المفيدة «أوميغا - ٣».

وقد ذكرت دراسة حديثة أن بإمكان السيدات فى فترة سن اليأس وانقطاع الطمث لو تناولن بذور الكتان المطحونة أن ينخفض الكوليسترول الضار فى دمائهن وأن تقل احتمالات الإصابة بانسداد الشرايين وأمراض القلب والسكتات القلبية والماغية، ومن الحقائق العلمية السارة التى اكتشفها العلماء مؤخراً لمقاومة مرض «الزهايمر» وتقوية الذاكرة والأبحاث العديدة التى أجريت فى أنحاء العالم وأكدت العلاقة الوثيقة بين الزيت الحار وما يحتويه من دهون «أوميغا ٣» والقدرة الذهنية والعقلية، وقد تم تحديد «الزيت الحار» باعتباره من أوائل وأهم المصادر الغذائية التى تمد الجسم بالأحماض الدهنية لـ «أوميغا - ٣» التى تعمل على تحفيز وتنشيط الخلايا العصبية لتقوية الذاكرة وتحسين القدرات العقلية، كما يحتوى الزيت الحار على مركبات هامة جداً تقاوم الأورام السرطانية فى الجسم وهى ما تعرف باسم «مضادات الأورام» أو «مركبات الفيتو».

### «أوميجا ٣ .. تحمى قلبك

يهتم العالم الآن بالفوائد الصحية والعلاجية «لوجبات أوميجا ٣»، حيث أثبتت الدراسات العلمية الحديثة تأثيراتها الصحية والإيجابية في علاج الكثير من الأمراض وأهمها مرض القلب حيث تحمى الإنسان من الإصابة بتصلب الشرايين وانسدادها، وجلطات القلب، والأزمات القلبية، وضغط الدم المرتفع، كما تخفض الكوليسترول الضار في الجسم، كما أن وجبات «أوميجا ٣» هى للوقاية من بعض الأورام وخاصة أورام القولون، وتعمل على تنقية الجسم من المواد السامة، وحماية وظائف الكبد، وتقوى الذاكرة وترتفع بالقدرات العقلية والذهنية، وتزيد من كفاءة أداء المخ، هذا بالإضافة إلى أن الأحماض الدهنية المفيدة لأوميجا ٣ تلعب دوراً حاسماً في حماية الأوعية الدموية، وهى ضرورية جداً لطلبة المدارس لزيادة قدراتهم على القراءة والتذكر واستيعاب الرياضيات والتفوق دراسياً وعلمياً.

— عالم الغذاء المصرى القدير د. محمد محمود يوسف الأستاذ بجامعة الإسكندرية يوضح لنا كيف نضمن أن غذاءنا به النسبة المطلوبة من «أحماض أوميجا ٣» وذلك من خلال بعض القواعد الغذائية البسيطة وأهمها أن نتناول الأغذية البحرية مثل الأسماك الدهنية «السالمون، التونة، الرنجة، الماكريل» وتناول الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مثل «الخس، السبانخ، الجرجير، الملوخية... إلخ» وتناول «زيت الزيتون» بصفة يومية لاحتوائه على الأحماض الدهنية المفيدة



والصحية لأوميجا ٣ وليكن هو الاختيار الأول من بين كل الزيوت الموجودة، مع تناول كل يوم سبع حصص من الفواكه والخضراوات، علماً بأن الحصة من الفواكه عبارة عن ثمرة تفاح متوسطة الحجم، أو ثمرة موز متوسطة الحجم، أو ثمرة برتقال، أو نصف كوب فاكهة طازجة أو مغلية أو مجزأة، أو ثلاثة أرباع كوب عصير فاكهة، أما الكمية من الخضراوات فهي إما كوب واحد من الخضراوات الورقية النقية، وإما نصف كوب من الخضراوات المطبوخة، أو ثلاثة أرباع الكوب من عصير الخضراوات، مع تناول كميات أكبر من البروتينات النباتية وأهمها البقوليات كالفول والعدس والفاصوليا والبسلة.. إلخ. وتناول «المكسرات» وخاصة عين الجمل واللوز والبندق والفول السوداني، ويفضل اللحوم البيضاء مثل السمك والدجاج بدلاً عن اللحوم الحمراء، مع تناول الألبان ومنتجاتها منخفضة الدسم، والأحسن هو الابتعاد قدر الإمكان عن الدهون المشبعة، والابتعاد عن المارجرين وكافة الزيوت المهدرجة الأخرى لتأثيرها الضار في القلب والشرابيين.. وبعد..

إذا كنت من الذين يبحثون عن الصحة وعن قلب من فولاذ وأعصاب من حديد، ومن الذين يفضلون السباحة ضد الشيكوخة والشعر الأبيض، فيجب أن تتناول قطعة متوسطة أو قطعتين في الأسبوع حوالى من «١٠٠ إلى ٢٠٠ جرام» من أسماك التونة أو الماكريل، أو السردين، أو السالمون، أو الرنجة، كما يفضل أسبوعياً تناول المكسرات وخاصة «عين

الجمال» وإضافة «الزيت الحار» مع كل وجبة فول مدمس، أو إضافة «مسحوق بذور الكتان المطحون» أسبوعياً إلى سلطة الخضراوات الطازجة أو سلطة الزبادى أو الطحينية، أما الفواكه والخضراوات الورقية الطازجة فيجب تناولها باستمرار، وتناول زيت الزيتون يومياً ولكي تنجح «وجبات أوميغا» فيفضل التنوع والتوازن في تناول المواد الغذائية وممارسة النشاط الرياضى والبدنى حتى نحيا حياة كلها صحة وسعادة.

## الخضراوات الملونة.. للحب والعلاج

**فى** دراسة علمية مهمة أجريت فى إنجلترا أكدت أن الألوان تؤثر فى سلامة صحة الفرد والمجتمع، لدرجة أن معظم حوادث الانتحار فى «لندن» كانت تحدث من فوق أحد الجسور الشهيرة هناك، وعندما قام المستولون بتغيير لون هذا المكان من الرمادى الغامق إلى اللون الأخضر، تراجعت حوادث الانتحار إلى الثلث، وحتى «الخضراوات الملونة» وقف العلماء احتراما أمام قدراتها الخارقة فى الوقاية من الأمراض.

عرفت الحضارات القديمة فى مصر الفرعونية وبلاد ما بين النهرين والشرق الأقصى بعض أسرار الألوان وعلاقتها بالصحة والمرض والسعادة والشفاء، فتاريخ العلاج بالألوان قديم جدًا ومثير للغاية، فالوثائق المأخوذة من الأهرامات والمخطوطات التى عثر عليها بمصر والهند والصين تكشف عن استعمال الألوان فى العلاج عند القدماء.

أما الطب الهندى فيهتم كثيرا بأهمية التداوى بالألوان ويعتقد أن اللون «البرتقالى» له قدرة على زيادة القوة الحيوية للرجال وجلب التفاؤل لأنه يسمح بتوافق الحيوية الجسدية مع التفاؤل النفسانى والعقلى مما يدعم الجسم بالطاقة، و«الأزرق» مفيد جدا فى علاج آلام الرأس، و«الأصفر» ينشط الدماغ والأعصاب ويقاوم التعب والإرهاق.

ولم يتوقف الأمر بالاهتمام فى استخدام الألوان فى العلاج فى العصور القديمة فقط، بل امتد إلى نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين وحتى وقتنا الحاضر، والمخطوطات القديمة تكشف لنا بوضوح أن المرض ما هو إلا رغبة فى إعادة التوافق داخل الجسم، وأن الفكرة وراء التداوى بالألوان هى إعادة التوازن بتوجيه أشعة الضوء بلون معين إلى جسم المريض وقد أعطوا لكل لون مميزات علاجية خاصة، حيث يشير العلماء إلى أن كافة الألوان المنبعثة من الأجسام الحية وكافة الأشياء يمكن ترتيبها كالتالى: «الأسود - تحت الأحمر - الأحمر البرتقالى - الأصفر - الأخضر الموجب - الأزرق - النيلي - البنفسجى - الأخضر السالب - واللون الأبيض والأسود قائمان بذاتيهما».

وهذه الألوان يمكن تصنيفها إلى مجموعتين الأولى: وهى الألوان الموجبة ذات التفاعلات الحمضية والإشعاعات النشطة والمثيرة، ويندرج فيها الأحمر وتحت الأحمر والبرتقالى والأصفر والأسود، والمجموعة الثانية وهى الألوان السالبة وتشمل الأزرق والنيلي والبنفسجى وفوق البنفسجى والأبيض والأخضر السالب والأخضر الموجب وهى ذات تفاعلات قلبية وإشعاعاتها باردة ومهدئة.

ويرى بعض العلماء أن كل جسد تحيط به هالة عبارة عن حزمة ضعيفة من الضوء تلتف حوله وتتكون من عدد من الألوان المختلفة وكل لون له علاقة بجزء معين من أجزاء الجسم، فاللون الأحمر مثلاً يمثل اليدين والقدمين والدم والكلى، والأصفر للجهاز العصبى، والبنفسجى



يمثل القلب، ويعكس لون هالة كل إنسان حالته الصحية جسدياً وعاطفياً وروحياً، ولهذا يصنف التداوى بالألوان من الطرق المكتملة للطب التقليدي مثله مثل التداوى بالأعشاب والمغنطيسيات والعلاج الطبيعي وغيره، ولذلك يؤكد الأطباء أن علم التداوى بالألوان علم مقدس، فهو معجزة في بساطته وليس بدعة أو خداعاً، فهو يتعامل مع قوى طبيعية ذات نذببات أعلى من خلال مصدر كل القدرات والقوى.

### الأزرق مهدئ للعصبية والتوتر

أكدت الدراسات العلمية أن الأشخاص ذوي السلوك العدواني إذا وضعوا في غرف مطلية الجدران باللون البنّي الفاتح ولفترة قصيرة فإن أعصابهم تهدأ وتسترخى لدرجة النوم أحياناً، وعندما تم طلاء غرف الأطفال باللون الوردي استغرق الأطفال في نوم عميق، وعندما تم طلاء جدران ورش أحد مصانع السيارات في فرنسا بخطوط متوازية أبيض وأسود ارتفع عدد أيام الانقطاع عن العمل لأسباب مرضية نتيجة الإصابة بالصداع والكآبة.. كما ثبت علمياً أن طلاء جدران حجرات الدراسة باللون الأزرق الفاتح مع وضع سجادة أو موكيت رمادي اللون على الأرض وإضاءتها بمصابيح عادية يحدث انخفاض في معدل ضربات القلب عند التلاميذ ويجعلهم أكثر انتباهاً للمدرسين ويقلل من سلوكهم العدواني.. بعكس الضوء الفلورسنت واللون البرتقالي للجدران.

أما بالنسبة للتأثير الطبي للألوان فإننا نجد أن «اللون الأحمر» شديد التأثير، فهو يُؤد الحرارة والقوة الجسدية والطاقة الطبيعية

ويساعد على التئام الجروح والحروق وله تأثير فى بعض الحميات مثل الحمى القرمزية والحصبة، ولذلك كان العامة يلبسون الأطفال المصابين بالحصبة ملابس حمراء لزيادة حيوية الجسم وتنشيط الجهاز المناعى، أما ذبذبات اللون الأحمر فهى تضر الإنسان متوتسر الأعصاب دائما، وقد تصيبه بالهياج الشديد، و «البرتقالى» منشط عام ولذلك يطلق عليه اللون المضاد للإرهاق وهو مضاد للاكتئاب واليأس والإحباط والهبوط والفتور والنعاس، كما يؤثر فى القلب والمنخ والأعصاب ويعالج أمراض القلب واضطرابات الأعصاب والتهابات العيون. أما «الأصفر» فيؤثر فى البنكرياس والكبد والطحال حيث يساعد على إعادة بناء الأنسجة بهم بوجه عام، لذلك يعتبر منشطا عاما فى حالات فقر الدم ويعالج أمراض الجهاز التنفسى مثل البرد والسعال ومنشطا للجهاز العصبى المركزى، و «الأخضر» يستخدمه كثير من الأطباء الأمريكان والهنود وخاصة أنه مهدئ للاضطرابات العاطفية ويقاوم الهياج وارتفاع ضغط الدم، كما يستخدم فى تهدئة الآلام فى حالات السرطان. و«الأزرق» مجدد لنشاط الجهاز العصبى بالجسم ومهدئ للأشخاص العصبيين وذوى الضغط المرتفع، وفى النصوص الهندية القديمة فإن اللون الأزرق يخفض الحرارة الزائدة فى الجسم، كما أنه مخفض جيد لآلام الرأس وألم الأسنان والروماتيزم، و «البنفسجى» مهدئ عام ويفيد فى علاج الأمراض النفسية والعصبية ويزيد من استفادة الجسم بالغذاء. واللون «النيلى» يشبه اللون الأزرق فى التأثير ولكنه أكثر قوة منه وهو منشط

لذاكرة والتفكير ويعالج اضطرابات المعدة ومفيد للجهاز التنفسي والشرابين. أما اللون الأبيض فيستخدم فى علاج مرض الصفراء خاصة عند الأطفال حديثى الولادة والذين يوضعون فى حضانات خاصة بها إضاءة بيضاء من لمبات خاصة، كما ينصح الأطباء مرضى الدرن الرئوى بالتريض والمشى فى ضوء الشمس القوى وارتداء ملابس بيضاء.

### صحتك.. فى الخضراوات الملونة

إذا جلست إلى مائدة الطعام وأمامك طبق السلطة بألوانه الزاهية المبهرة مثل الطماطم بلونها الأحمر الجميل والجزر البرتقالى والخيار والفلفل الأخضر الجذاب، فتأكد أن هذا هو أفضل طبق تتناوله لاحتوائه على كل المواد الكيميائية التى تعطى للطعام ألوانه المختلفة، فقد اكتشف العلماء آلاف المواد الطبيعية فى الطعام ذات قدرة فعالة على وقاية الجسم من الأمراض.. هذا ما يؤكد د. صلاح عبد الفتاح الأستاذ بمعهد التغذية، ويضيف أن هذه المركبات ليست فقط فيتامينات ومعادن ولكنها مركبات من مضادات الأكسدة، ومركبات «الفيتو» وكلها توجد فى الخضروات الملونة وهى أغذية وقف العلماء احتراماً أمام قدراتها الخارقة فى الوقاية من الأمراض والحفاظ على الصحة، وعلى سبيل المثال «الطماطم» ذات اللون الأحمر الداكن تحتوى على مادة «الليكوبين» وهو من أقوى مضادات الأكسدة. وقد أكدت العديد من الدراسات على وجود علاقة قوية بين الطماطم وبين انخفاض معدل الإصابة بالسرطان وخاصة سرطان البروستاتا وبعض سرطانات الجهاز الهضمى.

أيضا «الجزر الأصفر والبرتقالى» والذي يعتبر من المصادر الغنية «بالكاروتين» المهم جدا للجسم، وهى مادة أصل فيتامين «أ» الذى يجب تناول كميات كافية منه يوميا فى الوجبات الغذائية للوقاية من الكثير من الأمراض البصرية والجلدية والهضمية، ولقد تضاعفت أهمية هذا الفيتامين بعد إعلان فائدته عالميا فى حماية الجسم من أخطار مرض السرطان، كما أن الجزر يحتوى على عنصر «البوتاسيوم» الذى يشكل عاملا مهما فى أن يصبح الإنسان هادئا غير عصبى أو متوتر ولا يعانى من سرعة الغضب أو الانفعال الزائد، ولذلك يفضل تناول الجزر طازجا بمفرده أو مختلطا مع خضراوات السلطة أو عصيرا أو مطبوخا فهو غذاء صحى مفيد جدا لصحة الإنسان.

### الشاي الأخضر.. ضد الأمراض

فى دراسة مهمة للدكتور «جوان مانسون» رئيس قسم الطب الوقائى بمستشفى هارفارد، يؤكد فيها أن الطعام معقد جدا ولا يكفى أن تحدد أهمية كل عنصر على حدة، فقد يكون امتزاج مضادات الأكسدة بمركبات الفيتو بالألياف هو السر وراء الفوائد الصحية للكثير من الخضراوات الملونة، حيث تشير الأبحاث إلى انخفاض الإصابة بمرض سرطان الرئة فى حالة كثرة تناول الخضراوات ذات الألوان الصفراء والبرتقال الغنية جدا بمادة «الكاروتين» مثل الجزر الأصفر والبرتقال والبطاطا الحلوة والسبانخ والملوخية والجرجير، وكذلك مادة «الليكوبين» الموجودة فى الطماطم ومنتجاتها، فالسبانخ بلونها الأخضر

تعتبر غنية بالحديد ومادة «الفوليت» وهو أحد فيتامينات «ب» المهمة، ويمثل «الفوليت» درعا واقيا ضد الإصابة بالعيوب الخلقية في الجهاز العصبي، كما يخفض مستوى «هوموستين» في الدم وهو أحد الأحماض الأمينية التي تؤثر سلبيا في الأوعية الدموية وترتبط بأمراض القلب، كما تتميز السبانخ الخضراء باحتوائها على اثنين من مركبات «الفيتو» اللذان يحميان الإنسان من ضمور مركز الإبصار في قاع العين وهو أحد الأسباب الرئيسية للعمى، كما يتميز «القنبيط الأخضر» بكثرة الألياف وبعض مركبات الفيتو التي تحول دون تأثير المواد المسرطنة في الجسم، وخاصة سرطان الثدي والقولون والمعدة.

ليس هذا فقط، بل إن «الشاي الأخضر» أيضا يتميز باحتوائه على مركب «بوليفينول» وهو مجموعة من مركبات الفيتو تعتبر أكثر فاعلية بمقدار مائة مرة عن فيتامين «ج» المضاد للأكسدة، وتؤكد الأبحاث أن مادة «كاتشين» في الشاي الأخضر تحد من نمو الأوعية الدموية الجديدة وهي بذلك تحارب السرطان لأنها تمنع عن الأورام الصغيرة الدم فتقضي عليها، وهذا يفسر انخفاض معدل الإصابة بسرطانات المعدة والمريء والكبد في «الصين» والسبب هو تناول سكان الصين ومعظم البلاد الآسيوية «الشاي الأخضر» يوميا، ويضيف «د. مانسون» أن دراسة أجريت في اليابان أثبتت أن تناول «١٠ أكواب» من الشاي الأخضر يوميا يقلل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، كما أن استخدامه كغرفة وغسول للفم يفيد في الحد من نمو البكتيريا داخل الفم وبين الأسنان،



كما أنه يقلل من سرطان الجلد. وحتى حبات «التوت» الصغيرة بلونها البنفسجي تحتوى على كم هائل من مضادات الأكسدة أكثر من أى خضار أو فاكهة أخرى، فهي تحتوى على مادة «أنثوسيانين» وهى من مركبات الفيتو التى تقاوم أمراض القلب وتحمى من السرطان.

## أغذية للهدوء والمواقف الصعبة

ليس كل ما تأكله مفيداً أو ضرورياً !  
وبصراحة أكثر فإن بعض ما تأكله يجعلك تكتئب وتتجهم  
وتحس بأن الدنيا كلها «أضيق من خرم إبرة» ! !  
وربما لا تعلم أن بعض ما تأكله - وهذا هو المهم - يجعلك تبتسم  
للحياة وتصالحها وربما تأخذها بالأحضان ! !  
هناك «طعام» يزيدك بهجة وتفاؤلاً وإقبالاً على الحياة ! !  
نحن لا نضحك عليك، لكنه كلام علمي جداً.. وتعالوا نقرأ.  
في بحث علمي طريف للغاية لعالم الغذاء المصري الدكتور «مصطفى  
عبد الرزاق نوفل» أستاذ ورئيس قسم علوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعة  
الأزهر.. أكد أنه لا مفر ولا استغناء عن أغذية الحب والهدوء والمواقف  
الصعبة ومحاربة الشيخوخة في هذا الزمن الصعب، ولأن البحث  
يحمل أكثر من مفاجأة علمية تؤكد التكامل بين غذاء الإنسان وصحته..  
كان هذا الحوار المهم والذي بدأت به بتساؤل للدكتور مصطفى نوفل.. هل  
صحيح أن هناك أغذية للمواقف الصعبة؟ !

قال: من المعروف أن المواد الغذائية تتداخل في أجسامنا فتؤثر في  
جميع التفاعلات الحيوية والكيميائية التي تحدث بها، فقد وجد أن

مادة «السيروتونين» وهى المادة الحيوية المهمة فى الجسم التى تزيد من قدرة تحمل الإنسان للألم، وتقلل من انفعالاته فيتغلب على ما قد يتعرض له من مواقف وأزمات صعبة فى حياته اليومية، ومع تناول «الأغذية السكرية» تزداد هذه المادة فى جسم الإنسان مما يضى عليه شعورًا بالهدوء والاطمئنان ويدخل السرور والراحة على النفس، وهذه التأثيرات الإيجابية يحصل عليها الجسم عند تناوله «اللقصب أو الزبيب أو التمر» مما يجعلها على قائمة الأغذية التى توصف بأنها أغذية التغلب على المواقف الصعبة، وينصح بتناولها عند التعرض لأية حالات من الضيق أو القلق أو التوتر أو الإرهاق، والسر يرجع إلى محتواها من السكريات سريعة الامتصاص وإلى توازن تركيبها بمغذيات مهمة. فمثلاً كوب عصير القصب غنى بالمكونات الغذائية فهو يحتوى على ١٦٠ جراماً ماء، و ٢٥ جراماً سكر قصب وسكريات أخرى وبروتينات وأملاح معدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والصوديوم، وكوب عصير القصب الذى تزيد فيه نسبة استخلاص العصير السكرى وعالى النقاوة وذو مذاق حلو هو الذى يحقق البهجة والسرور، أما كوب العصير الخالى من سكر القصب، وتقل درجة حلاوته لإضافة الكثير من الماء إليه، فإننا نلاحظ أن تأثيره المفيد ضعيف فى تحقيق راحة وهدوء الجسم.

أما «الزبيب» وهو العنب المجفف فغنى بالمواد السكرية، ولذلك يتميز بسهولة الهضم ويساعد على الإحساس بالشبع، وهو منشط

للمعضلات وللأعصاب، ومقو للجسم ومهدئ لحالات العطش، كما يساعد على تنقية الدم من بعض المواد الضارة، كما أنه يخلص الجسم من تأثير مخلفات هضم البيض واللحوم والأسماك والدواجن وغيرها، والتي تعمل على زيادة حموضة الدم وتتسبب في الشعور بالإرهاق والتوتر العصبي لأتفه الأسباب، ويرجع هذا التأثير المهدئ للزبيب إلى زيادته لقلوية الدم، ونظرًا لأن اللبن له نفس التأثير، وبدرجة أكبر من الزبيب، فيصبح تناول ملعقة طعام من الزبيب مخلوطة بقليل من اللبن خير علاج غذائي يخلص الجسم من نواتج الهضم المسببة لاضطرابه وعصبيته.

أما «التمر» وهو البلح الجاف.. فقد وجد أنه يضيف السكينة والهدوء على تصرفات الإنسان ويزيد من قدرة تحمله للمواقف الصعبة، لذلك لم يكن غريبًا أن يكون «التمر» غذاء أساسيًّا للمحاربين القدماء يوضع في أكياس تعلق برقابهم، ويقدم لهم على صورته الكاملة أو بعد طحنه، كما كان غذاءً مصاحبًا دائمًا للعرب في سفرهم الطويل في الصحراء، ويرجع ذلك إلى ارتفاع نسبة السكريات في التمر، والتي تصل إلى حوالي ٧٥٪ من تركيب التمر، واحتوائه على كمية من عنصر الماغنسيوم المهدئ للجسم، كما يؤدي وجود الأملاح المعدنية القلوية في التمر إلى التخلص من زيادة حموضة الدم المسببة للقلق وسرعة الغضب، والتي تنتج عادة من نواتج هضم أطعمة الوجبات الدسمة، ويزيد من فائدة التمر في هدوء الجسم احتواؤه على فيتامين (أ) وبعض فيتامينات (ب) المركب، ويؤكد علم الغذاء الحديث أن «منقوع التمر بالحليب» هو

أفضل غذاء يقى الجسم من سرعة الغضب كما يعمل على تهدئة حالة القلق والتوتر، لذلك يفضل تناول التمر مخلوطاً باللبن الحليب كما كان يفعل الأجداد.

## أغذية الحب والهدوء

وماذا عن أغذية الهدوء؟

يقول الدكتور مصطفى نوفل إن من المعروف أن الهدوء يساعد على حسن التفكير والتأمل، لذلك كان «الموز».. تلك الثمرة الصفراء الذهبية هى الغذاء المألوف للحكماء والفلاسفة، فكانوا يستظلون بظل أوراق أشجارها الكبيرة، ويتخذون من ثمارها غذاء لهم، لذلك أطلق على الموز «فاكهة الحكماء والفلاسفة».

والموز غنى بالمواد النشوية والسكرية وبه نسبة من الحديد، ويتميز بارتفاع محتواه من البوتاسيوم المحقق لهدوء الجسم والمخفض لضغط الدم، فتناول ثمرتين من الموز متوسط الحجم تمدان الجسم بحوالى خمس ما يحتاجه فى اليوم من بوتاسيوم الذى يضىء السكينة على الإنسان، ونظراً لافتقار الموز إلى الكالسيوم والدهون والبروتينات فيصبح تناوله مخلوطاً باللبن الحليب من أفضل الأغذية التى تدعم مكونات فاكهة التأمل وتزيد من امتصاص الجسم لها، وتوضح القيمة الغذائية لكوب الموز باللبن من إمداده لجسم المرأة بخمس ما تحتاج إليه فى اليوم من سعرات حرارية، وهكذا يضاف إلى الموز من الفوائد الغذائية ما يؤكد تميزه من بين جميع الفواكه، لذا يجب تناوله فى كل الأعمار، فهو



فاكهة شهية محببة لدى الشيوخ والأطفال والشباب والحوامل والمرضى في حالة النقاهة، ولدى كل من يريد الهدوء وحسن التفكير. ولأن الإنسان محصلة لكل ما يأكل، كما يقول الدكتور مصطفى نوفل، فليس غريباً أن تتأثر مشاعر حبه وحالة هذوئه بتناوله لبعض الأغذية، وقديماً كانت الأقوال تدعو إلى تناول «الجزر» طلباً لحب الناس، وقد يكون ذلك صحيحاً من وجهة نظر التداخلات الغذائية للجزر في الجسم، على أساس أن نقص عنصر البوتاسيوم في الجسم يؤدي إلى ظهور العصبية وسرعة الغضب والانفعال، وهو ما يمكن تفاديه بالمواظبة على تناول الجزر الغني بالبوتاسيوم، فيصبح الإنسان هادئاً ولطيفاً فيحبه كل الناس، وبدلاً من الجزر يمكن تناول عصيره الذي تزداد فائدته بخلطه على قليل من اللبن فيصبح مجدداً لنشاط الجسم ومقويا لذاكرته.

ومع أن الجزر الأحمر يحتوى على مواد سكرية أكثر مما في الجزر الأصفر والبرتقالى، إلا أن الجزر الأصفر والبرتقالى من المصادر الغنية «بالكاروتين» المطلوب للجسم، وهى مادة أساس فيتامين (أ) الذى يجب تناول كميات كافية منه يومياً فى الوجبات الغذائية للوقاية من بعض الأمراض البصرية والجلدية والهضمية، ولقد تضاعفت أهمية هذا الفيتامين بعد إعلان فائدته فى حماية الجسم من بعض أخطار مرض السرطان.

## علاج نفسك بالفواكه والخضراوات

**هل** نقول وداعا للروشتة التقليدية وأهلا بروشتة المستقبل؟ ١١ فبعد أن كان الطبيب يكتب في الروشتة «كبسولة كل ٦ ساعات».. و«قرصا ثلاث مرات يوميا» و«حقنة كل أسبوع» ١١ سيكتب قريباً جداً «ثمرة طماطم مرتين في اليوم» ١ و«صباغ موز صباحا على الريق» ١ و«ثمرتين من البطاطس كل ١٢ ساعة» ١١ فهل سيصبح غذاء القرن ٢١ أدوية المستقبل والعلاج الفعال للأمراض الخطيرة؟ ١١

هل سيأتي يوم يحمل فيه «الموز» فاكسين ضد الالتهاب الكبدي الوبائي؟ ١ ويصبح «فول الصويا» لقاحا للأورام؟ ١ ومجرد تناول ثمرة طماطم يوميا بمثابة علاج فعال لأورام البروستاتا؟ ١ و«بطاطس وبطاطا» كمصل ضد بكتيريا القولون والإنسها؟ ١ هذا ما يقوم به العلماء الآن خاصة بعد نجاح تطبيقات الهندسة الوراثية في مجالات مختلفة وكثيرة خاصة الأدوية، وإنتاج خضروات وفواكه ومحاصيل زراعية كالأرز لعلاج العديد من الأمراض، خاصة المزمنة منها والخطيرة، وتشمل الخضراوات والفاكهة والطماطم والبطاطس والخرشوف والبطاطا والبرتقال والتفاح والموز، وبدلاً من أن يتناول المريض أقراصاً أو كبسولات الدواء أو الحقن، فإنه يتناول كمية محددة يومياً من الأغذية المهندسة وراثياً والتي تحمل في جيناتها العلاج، وذلك بالروشتة التي يصفها

الطبيب اعتمادًا على حقيقة علمية بأن الأدوية فى الأصل هى مواد طبيعية، حيث يمكن عن طريق الهندسة الوراثية نقل الجينات المعالجة للأمراض إلى نواة خلايا ثمرة الفاكهة أو جذور خضراوات معينة، ويتم تصنيع المادة الطبية فى الثمرة، وبتنشيط الجين بالتكنولوجيا فإنه يزيد من القدرة على تصنيع المادة الدوائية.

### موز.. ضد شلل الأطفال

تمكن العالم الأمريكى «تشارلز أرنست» الأستاذ بجامعة كورنيل الأمريكية ورئيس معهد هويس تومسون لأبحاث النبات فى نيويورك، من استنباط صنف جديد من الموز يقدر على إنتاج لقاحات مضادة لأنواع البكتيريا المسببة للإسهال والكوليرا، وكان الدافع وراء هذا الإنجاز هو الرغبة فى أن يحصل الناس على اللقاحات الواقية مع طعامهم، وقد تطورت الفكرة أساسا كحل لمشكلات المستحضرات الصيدلانية خصوصا فى الدول النامية، فالنبات المحتوى على اللقاح أو الدواء لا يحتاج فى زراعته أو تخزينه ونقله إلى كثير من الاحتياطات والتدابير المختبرية اللازمة لتداول المواد الدوائية الحساسة، ويرجع اختيار الموز لهذا الغرض لأنه يؤكل نيئا مما يمنع تفكك مادة اللقاح، ويتمتع بطعم مستساغ لحمل أو احتضان اللقاح فى المستقبل.

والتحصين عن طريق أكل (الموز المعدل جينيا) يعرف علميا باسم «التحصين الإيجابى» إذ يتم فيه استنقار الجهاز المناعى للفرد ليقوم بنفسه بإنتاج الأجسام المضادة، ومع أن تناول اللقاح عن طريق الفم ليس

بجدید فقد أثبت جدارته فی حملات التطعیم العالمية ضد شلل الأطفال، إلا أن عزم وتصمیم الباحثین الأمريكيین علی تسخیر الموز لیبقی فیہ لقاح شلل الأطفال فعالاً، وبدلاً من أن يأخذ الطفل التطعیم كنقط فی الفم یتناول (موزة واحدة) لها حجم محدد، ویحتوی علی جرعة اللقاح المطلوبة، ولتجنب الخلط مع الموز العادی كان لابد من إضافة جین لتلوین (موز التطعیم) بلون داكن، وقد نجح العلماء بالهندسة الوراثية من إنتاج «موز أحمر» و «تفاح أبيض».. والعجیب أن الفواكه الملونة تتميز باحتوائها علی نسبة عالية من الفیتامینات. كما یؤكد العلماء أن «الموز المعدل جینياً» یوفر مصدراً سهلاً للعقاقیر الطبية، لاسیما فی العالم النامی، حیث تمت هندسة الموز وراثياً لیحمل فاکسین الالتهاب الكبدي (ب)، وقد قدر أن عشرة هكتارات من الأرض المزروعة بالموز المعدل جینياً تعطی إنتاجاً یكفی لتطعیم كل أطفال المكسیك.

### أرز.. ضد السرطان

یؤكد د. وجدی سواحل أستاذ الهندسة الوراثية والتكنولوجيا الحيوية بالمركز القومي للبحوث أن علماء الهندسة الوراثية تمكنوا من نقل الجین المسئول عن تصنع فیتامین (أ) من الجزر إلى حبة الأرز لزیادة محتواها من الفیتامین لتكون حبات الأرز بمثابة أقراص للمناعة ضد السرطان أو أمراض العیون، حیث ثبت أنها أفضل طبياً من الأقراص الدوائية المصنعة كیمیائياً، وذلك لفعاليتها العالية والمستمرة وعدم وجود أعراض جانبية، وبنفس الطريقة یمكن زراعة فیتامین

(ب ١٢) داخل أى نبات أو ثمرة فاكهة لعلاج الأنيميا الخبيثة حيث إنه لا يتوفر إلا فى المصادر الحيوانية.

كما نجح العلماء باستخدام الهندسة الوراثية فى زيادة محتوى فيتامين (سى) فى الخضراوات والفواكه، والسذى يعالج نزلات البرد والإنفلونزا، كما أكدت الأبحاث أهميته فى مقاومة الخلايا السرطانية، وهكذا يكون تناول ثمرة فاكهة واحدة يعطى الجسم احتياجاته من فيتامين (سى)، وبالتالى عدم أخذ الأدوية والفيتامينات المصنعة كيميائيا. كما نجح علماء الوراثة أيضا فى إنتاج «قول صويا» معدل وراثيا لإنتاج الأجسام المضادة ضد أورام الثدي، والقولون، والمبيض، والرئة.

كما اتجهت الدراسات الحديثة إلى الاهتمام بمادة «الكاروتينويد» ومادة «الليكوبين» التى توجد فى الطماطم وترجع أهميته إلى كونه مثبطا قويا ضد بعض الأورام، ويقوم علماء الوراثة بزراعة الجين المسئول عن صناعة المادة المعالجة لتضخم البروستاتا داخل ثمرة الطماطم حيث تكون الواحدة بمثابة كبسولة فيتعود المريض على تناول ثمرة مرتين يوميا، وفى دراسة حديثة أجريت فى جامعة هارفارد على ٤٨ ألف رجل ثبت انخفاض خطورة التعرض للإصابة بأورام البروستاتا نتيجة تناول الطماطم الطازجة وصلصة الطماطم، وذلك بمعدل ١٠ مرات فى الأسبوع، كما ثبت أن طبخ الطماطم يزيد من امتصاص الجسم لمادة «الليكوبين» الفعالة، وللمحافظة على الليكوبين داخل الجسم لتحقيق نتائجه



الصحيحة المفيدة يجب عدم التدخين، حيث ثبت أن تدخين ٣ سجائر يوميا يؤدي لفقد حوالي ١٠٪ من الليكوبين الموجود في الجسم.

ويضيف د. وجدى سواحل أستاذ الوراثة أن العلماء نجحوا في إنتاج بطاطس معدلة وراثيا لمرض السكر، ومعروف أن مرض السكر يصيب بعض خلايا البنكرياس التي تفرز الأنسولين، وهي المادة الطبيعية التي تقوم بضبط مستويات السكر في الدم، وقد ثبت أن مرض السكر يحدث نتيجة نقص في بروتين معين يرمز له بالحروف الثلاثة (GAD)، وأن علاج نوع معين من السكر يعتمد على إمداد المريض بكميات إضافية من هذا البروتين عن طريق الفم لتعويض ما يفقده الجسم من قيام جهاز المناعة بمهاجمة نفسه وتدمير خلايا البنكرياس التي تنتج هذا البروتين، ومن هنا جاءت الفكرة لفريق من العلماء بجامعة أونتاريو الغربية بكندا، حيث تعتمد على تنشيط الصفات الوراثية المرتبطة بإنتاج هذا النوع من البروتين في بعض النباتات وأهمها «البطاطس» لتحصل على ثمار به مستويات عالية من البروتين (GAD)، وبذلك نجح الباحثون في إنتاج بطاطس معدلة وراثيا غنية بالبروتين المعالج لمرض السكر.

نبات ينتج «الهيموجلوبين البشري»

نجح علماء الوراثة في إنتاج «تبغ» كلقاح يعالج «نخر الأسنان»، حيث تم إدخال الجينات المسؤولة عن تكوين الأجسام المضادة للبكتيريا التي تسبب نخر الأسنان وإصابتها، ويأمل الباحثون في استخلاص الأجسام

المضادة من نبات التبغ المعدل وراثيا وإضافتها إلى (معجون الأسنان) كنوع من الوقاية الفمية ضد هذه البكتيريا. كما بدأت الهندسة الوراثية تجارب إنتاج بدائل الدم كالبلازما والصفائح الدموية ومشتقاتها، عندما أعلن العالم الفرنسي (مايكل ماردن) عن نجاح نقل جين بشري معين إلى خلايا نبات التبغ، وتمكنه من عزل وتنقية الهيموجلوبين البشري من بذور وجذور النبات، لأنه من المعروف أن استيراد مشتقات الدم من العمليات المحفوفة بالمخاطر، لأن الدم قد يكون ملوثا بالأمراض الفيروسية المعدية مثل مرض الإيدز القاتل، لذلك لجأ العلماء إلى إنتاج مشتقات الدم من النباتات المعدلة وراثيا.

وهكذا.. نجح علماء الوراثة بعد إجراء العديد من التجارب في تحويل بعض النباتات والأغذية إلى مصنع للقاحات والأمصال التي يمكن استخدامها في التحصين وحملات التطعيم عن طريق استنفار الجهاز المناعي للفرد ليقوم بنفسه بإنتاج الأجسام المضادة ضد المرض، الأمر الذي لن يقتصر فيه دور الغذاء والخضار والفاكهة على إمداد الإنسان في المستقبل بالبروتينات والنشويات والدهون والمعادن والفيتامينات اللازمة لاستمرار الحياة فحسب، بل تجاوز ذلك كثيرا إلى تصنيع البروتينات ذات الأهمية الطبية مثل اللقاحات والأمصال والأدوية والمضادات الحيوية ومنظمات النمو والأنزيمات الزهيدة التي تنقذ حياة الملايين من البشر.

## التين الشوكى.. صحة ورشاقة !

**تصوروا..** هذه المفاجأة !! «التين الشوكى».. هو أحد الرموز المهمة والرئيسية على علم دولة «المكسيك» كما يظهر على الملابس العسكرية وعلى معظم عملات النقود هناك، ليس هذا فقط، بل يباع فى شكل مستحضرات غذائية ودوائية على صورة كبسولات وأقراص تباع فى أقسام الأغذية الصحية فى محلات السوبر ماركت !! فالتين الشوكى له تقدير خاص عند الشعب المكسيكى فهو غذاء وسعادة وبهجة ودواء ووقاية !! فلماذا نحن فى مصر لا نهتم بتناول «التين الشوكى» ولا نعطيه مكانته الغذائية والعلاجية التى يستحقها؟!

### حلاوة يا تين!! يا كوز العسل ياتين!!

نداءات محببة لنا جميعا كل صيف ساعة العصارى، حيث يلتف الصبية والشباب حول بائع التين يأكلون، والأسر ترسل بالأطباق لتشتري منه ما لذ وطاب، وتضعه فى الثلاجة للاستمتاع به فى أى وقت، خاصة أن حبة التين الشوكى جذابة فى الشكل واللون والتنوع فمنها الأحمر والأصفر والأخضر والبنفسجى والبرتقالى، وهى رائعة فى مذاقها ورائحتها.

والذى لا يعرفه الكثيرون أن التين الشوكى غنى جدا بالعناصر الغذائية المفيدة، فالثمرة الواحدة منها والتى تزن نحو (١٠٠ جرام)

تحتوى على طاقة بمقدار (٤٢ سعرا حراريا) و (١) جرام من البروتينات، و ١٠ جرامات من السكريات، ونحو ٤ جرامات من الألياف. ويؤكد علماء الغذاء في جامعات المكسيك أن الثمرة الواحدة من التين الشوكى توفر لجسم الإنسان ربع احتياجاته اليومية من «البوتاسيوم» اللازم لانقباض العضلات واتزان السوائل فى خلايا الجسم وإرسال النبضات العصبية، وتعطى حوالى ١٥٪ من الحديد المهم والضرورى جدا لصحة الإنسان، ونحو ٤٠٪ من احتياجاته من فيتامين (سى) و ١/٥ الاحتياجات من الماغنسيوم لبناء العظام وتصنيع البروتينات والضرورى لتنظيم درجة حرارة الجسم ووقايتها من مشاعر التوتر والخوف، هذا بالإضافة إلى بعض العناصر المهمة مثل الألياف، وفيتامينى ب ١، ب ٢، والنياسين وكمية قليلة من الصوديوم، والسكريات.

### أوراق التين الشوكى تخفض السكر!!

منذ آلاف السنين ومن التقاليد الغذائية الراسخة لدى المكسيكيين تناول أوراق التين الشوكى والتي تعرف باسم «نوبال» وهى أوراق وسادية مفلطحة يتم قطافها عندما تكون بحجم صغير، وتتم إزالة العقد الشوكية من على سطحها، وتتوفر للمستهلكين بالأسواق إما طازجة وإما معلبة وإما مجففة، لتستخدم فى إعداد أطباق متنوعة من الطعام وأحيانا يضاف إليها «البيض» أو فى الحلويات أو غير ذلك، ولها طعم لاذع وقوام جيلاتينى ومحتواها قليل من السكريات.

ويؤكد العلماء والباحثون في (جامعة أوتونوما دي باجا كاليفورنيا) بولاية باجا كاليفورنيا المكسيكية، أن أوراق التين الخضراء المأكولة هي نوع من أنواع الخضار لدى المكسيكيين وهي غنية بفيتامينات (أ. سي. ك. ب ٦) وبالمعادن مثل النحاس والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم، ولكن أهم عنصر غذائي في أوراق التين الشوكي كما يقول البروفسيور (تشارلز ويبر) - أستاذ علوم وتكنولوجيا الغذاء بجامعة أريزونا بالولايات المتحدة الأمريكية - هو «الألياف الذائبة» المفيدة في تقليل امتصاص الأمعاء للسكريات والكوليسترول والدهون، وهو ما يؤدي إلى خفض نسبة السكر بالدم، ولأن الأوراق الخضراء للتين الشوكي غنية جداً بالألياف الذائبة، فإنه عند تناولها مضافة إلى أطباق أطعمة أخرى تحتوى على مواد سكرية عالية كالنشويات والحلويات وغير ذلك، فإنها تؤدي إلى خفض نسبة ارتفاع السكر في الدم، والأبحاث الأمريكية منذ فترة طويلة تتناول دور الأوراق المأكولة للتين الشوكي «نوبال» في خفض ارتفاع سكر الدم لدى مرضى السكر.

### التين الشوكي .. ضد الأمراض

على الرغم من أن الطب الشعبي والتقليدي في المكسيك لم يكن يعرف احتواء ثمار التين الشوكي على المواد الفعالة المعروفة باسم «مضادات الأكسدة» والتي اكتشفها العلماء مؤخراً، إلا إنهم كانوا يستخدمونه كعلاج لقرحة الجهاز الهضمي، وحماية الأغشية داخل الجسم من بعض التأثيرات الجانبية لبعض الأدوية كالإسبيرين مثلاً وفي خفض نسبة



الكوليسترول والدهون الضارة، وحماية الشرايين من ترسب الكوليسترول داخل جدرانها، وتخفيف حدة التهابات المفاصل والعضلات والعظام، وتقوية الجهاز المناعي للجسم لمقاومة الميكروبات والبكتيريا والفيروسات ومواجهة الأمراض المختلفة التي تهاجم الجسم من خلال مناعة قوية. وبالفجأة لعلماء الغذاء الأمريكيان هي احتواء ثمرة التين الشوكي على نسبة عالية من المركبات الكيميائية التي تعرف باسم «مضادات الأكسدة» أو الكيمياء الطبيعية النباتية أي التي توجد بشكل طبيعي في النباتات مثل الخضراوات والفواكه والتين الشوكي. ومن المعروف أن مضادات الأكسدة من أهم العناصر التي تقاوم الأورام ونمو الخلايا السرطانية، وتحمي الجسم من الأمراض المزمنة، وتكافح الشيخوخة. وتؤكد الدراسات الغذائية الطبية في جامعات المكسيك انخفاض معدل الإصابة بالأورام مع تناول الوجبات الغذائية النباتية لثمار التين الشوكي سواء تناول الأوراق الخضراء المعروفة باسم «نوبال» أم تناول الثمار الطازجة أم عصير التين الشوكي. كما أن له تأثيرا مثبتا ومانعا قويا ضد بعض أورام القولون، ولأن التين الشوكي يحتوى على مضادات الأكسدة من نوع «فلافانويد» وهي كيمياء طبيعية تقوى جهاز المناعة الذى يعمل على حماية الجسم من ملوثات البيئة والإرهاق والوهن والضعف العام.

### كبسولات وأمراض التين الشوكي.: فى الصيدلية

ولأن التين الشوكي فاكهة صيفية فإن «عصير التين الشوكي» يحمى من أشعة الشمس ويحافظ على درجة حرارة الجسم وعلى كمية السوائل

الموجودة، ويلطف من الإحساس بحرارة الجو، وتناول التين الشوكى الغنى جدا بـ «فيتو فلافونويد» وكلها مواد ذات فوائد صحية كبيرة وخاصة تأثيرها فى زيادة النشاط لبعض الأنزيمات المسئولة فى الجسم عن إزالة السمية والمواد الضارة، ولذلك هو ينقى الجسم من السموم والملوثات ويحافظ على حيويته ونضارته، كما تزداد الأهمية الصحية لمكونات «الفلافونويد» باعتبارها مضادة لبعض الأورام، ويكفى أن نعرف أن تناول ٣ ثمرات يوميا من التين الشوكى تمد الجسم بكمية عالية جدا من فيتامين (سى) مقارنة بتناول قرصين يوميا من فيتامين سى بكمية ٧٥ ملليجراما، وفيتامين (سى) هو أحد الفيتامينات الشهيرة جدا فى مقاومة الفيروسات وخاصة فيروسى البرد والإنفلونزا، فالتين الشوكى هو عامل للشفاء وليس فقط للوقاية من الأمراض، لأن فيتامين (سى) هو من مضادات الأكسدة التى تؤدى إلى خفض معدل أكسدة الكوليسترول الضار فى الجسم، مما قد يفيد فى خفض خطورة التعرض إلى تصلب الشرايين، وأيضا وقاية وحماية مريض القلب من خطر الأزمات القلبية.

كما اكتشف العلماء أن احتواء ثمار التين الشوكى على مركبات «فيتو فلافونويد» لها قدرة على التخلص من البكتيريا والميكروبات الممرضة نتيجة تأثيرها فى جدار خلية الميكروب وإتلافها فتفقد الحيوية والطاقة والفشل فى تصنيع مكونات خلاياه، كما أنها تدمر جينات الميكروبات ومادته الوراثية، ولذلك تعتبر من أقوى مواد الفيتو

الغذائية القاتلة للميكروبات الممرضة، وبالتالي حماية صحة الإنسان من الإصابة بالأمراض الفتاكة، ولكل هذا فإن شعب المكسيك يعشق التين الشوكى كغذاء وبهجة وسعادة ودواء، ولهذا نجحوا فى صناعة تجفيفه وتحضيره على صورة «كبسولات» و «أقراص» و «مساحيق» ويتم بيع هذه المستحضرات فى الصيدليات وفى أقسام الأغذية الصحية فى محلات السوبر ماركت فى المكسيك، ولأن ثمرة التين الشوكى ليست بها أسعار حرارية عالية، فهى من أفضل الأغذية للرجيم ولرشاقة القوام، ولهذا تقبل النساء على تناوله بكثرة فى مختلف أنحاء العالم، فهو أفضل رجيم طبيعى بدون مضاعفات أو آثار جانبية.. ويكفى أن تناول ثمرة تين شوكى أو عصيرها الطازج يوفر للجسم الحيوية والنشاط والصحة كلها، وسوف يحمل العلم فى المستقبل الكثير من الأبحاث والدراسات والأسرار والفوائد الصحية لهذه الثمرة العجيبة !!

## البطيخ .. غذاء ودواء

**البطيخ..** من أحب الفواكه الصيفية لذيدة الطعم والمفضلة لدى المصريين، فهي تطفئ الظما وتروى العطش، وترطب الجسم، وتخفف الشعور بحرارة الجو، كما أنه يمنح الجسم القوة والحيوية، وبذوره تخفض ضغط الدم المرتفع، ويحتوى على مضادات الأكسدة ضد الأورام، ومفتت لحصوات الكلى، ويحمى من أمراض العيون.. والدراسات الغذائية الحديثة كلها تؤكد.. أن البطيخ غذاء ودواء.

البطيخ.. من الثمار الضاربة في جذور التاريخ، فقد عُرف في المناطق الحارة من إفريقيا الاستوائية والجنوبية، حيث كانت تستعمله القبائل كغذاء ودواء منذ أزمنة طويلة، وبدأت زراعته قديما في الهند ومصر، وقيل إن أصل اسمه «بطيخ» من اللغة الهيروغليفية وتنطق «بدوكا» وهي أصل كلمة «بطيخة».. وقد انتقل من مصر إلى بلاد حوض البحر المتوسط، فقد عرفه الفراعنة وذكره «بيوناس» في كتابه العهد القديم فهو يقول: «لقد عرف البطيخ منذ خمسة آلاف سنة، وأن بنى إسرائيل حملوه معهم عند فرارهم من مصر، فنشروا بذلك زراعته في الشام ثم نُقل بعد ذلك إلى تركيا وقبرص واليونان، وقد استخدم أطباء العرب البطيخ علاجًا نافعًا في تحليل الأورام، والمعروف أن البطيخ وجد مرسومًا على الآثار الفرعونية ~~ومصر~~ بالأخمينية، كما وجد في تابوت

الكاهن «تينسى» ورق البطيخ وهو يكسو المومياء، كما عثر على بذوره فى مقبرة مصرية قديمة، والبطيخ بالمصرية القديمة اسمه «بطوخا» وفى بلاد الخليج والحجاز يعرف بـ «حب» ، أما الفرنسيون فيطلقون عليه «باستيك» وهى مأخوذة من «بطيخ» بالعربية.

### أحب الفواكه الصيفية

يؤكل البطيخ لمذاقه الحلو كمادة غذائية مرطبة ومنعشة، خاصة فى المناطق ذات الصيف الحار، وكثيرا ما تستعمل «قشرة البطيخ» فى عمل الحلويات والسكريات. ويؤكد د. سيد حجازى أستاذ التغذية بالمركز القومى للبحوث أن قيمة البطيخ ليست مرتفعة. حيث يحتوى كل (١٠٠ جم) من البطيخ على (٢٧) سعراً حرارياً، و ٩٢ جم ماء، ١ جم بروتين، ١ جم دهن، ٧ جم كربوهيدرات، ٧ ملليجرامات كالسيوم، ١٢ ملليجرام فوسفور، ونسبة عالية من فيتامين (أ) وقليل من فيتامين (ج)، ٠,٠٥ ملليجرام من الثيامين، ٠,٠٥ ملليجرام من الريبوفلاتين. وتتكون بثمار البطيخ مواد ملونة عبارة عن الليكوبين والكاروتين وهى من مضادات الأكسدة الطبيعية التى تحمى الجسم من الأورام السرطانية، والبطيخ يوجد على أصناف كثيرة مما يجعله فى متناول الجميع، ومن أهم مزاياه أن أليافه تحتوى على كمية كبيرة من الماء، ولهذا فهو مرطب ومنعش ويروى الإنسان من الظما فى أشهر الصيف، كما أنه غنى بالأملاح المعدنية، ويفضل عدم تناول البطيخ مع الطعام أو عقبه مباشرة لأن كثرة ما به من الماء تعوق الهضم وتربك عمل المعدة إلى حد ما، كما أن غالبية أليافه سليوزية.



أما «الشمام» فتركيبته مماثلة لتركيبه البطيخ، ماعدا أنه فقير فى فيتامين (أ) وغنى بفيتامين (ج) أى إنه عكس البطيخ فى هاتين الناحيتين. ولكن البطيخ يفوقه فى الطعم والمذاق، وعلى الرغم من أن البطيخ والشمام من الخضراوات ذات الثمار الحلوة الطعم، إلا أن الكثير من الناس يعتبرها من الفواكه لكونها تحتوى على نسبة عالية من السكريات، وكلاهما يعتبر طعاما غير أساسى فهو فقط يعطى الإحساس بالشبع وملين لمنع الإمساك، إلا أن للبطيخ فائدة أخرى كما يؤكد د. سيد حجازى، وهى أنه يعادل حموضة المعدة الزائدة، ولكن الإكثار من تناول البطيخ والشمام ضار بالصحة لاحتوائهما على كمية من الألياف العسرة الهضم، وبالأخص الشمام، ولكن يمكن أن يؤكل عن طريق «مص» قطعة منه ورمى «القفل»، أى عدم بلع الألياف التى ترهق المعدة والأمعاء فى هضمها، والبطيخ أيضا ليس سهل الهضم والإسراف فى أكله يسبب الانتفاخ، هذا بالإضافة إلى أن البطيخ والشمام لا يحتويان على الكثير من الأملاح والعناصر المعدنية.

### العلاج.. بالبطيخ المشوى!!

عالم التغذية الأمريكى «إينسلى» يؤكد أن البطيخ مدر للبول، ويفيد المصابين بالروماتيزم، وينصح بعدم تناول البطيخ عقب الأكل مباشرة لأنه قد يسبب عسر هضم ويفضل تناوله بعد الطعام بوقت كاف للاستفادة من كافة عناصره الغذائية، وفى «الهند» يستخدمون بذور البطيخ كملين ومجدد للقوى وطارد للديدان، والعرب قديما

كانوا يستخدمون البطيخ لعلاج احترقان العيون والرمد، والروماتيزم، والتهاب المفاصل، كما تستخدم بذور البطيخ فى علاج ارتفاع ضغط الدم، كما يستخدم البطيخ لعلاج «رعشة الأصابع» وذلك بتدليك الإصبع بالزيت أو الدهن ثم يتم عمل «ضمادة بطيخ»، وقديما استعملوا البطيخ فى علاج الأورام ونقاء الدم، وتخفيف بعض الأمراض الجلدية، وزوال قشور الجلد والشعر، وقيل عنه إنه مقو للدم، ومفتت لحصى الكلى، ومُنعم للبشرة.

وأكدت الدراسات الحديثة أن البطيخ يحتوى على نسبة عالية من فيتامين (أ) الذى يحمى الجسم من الإصابة بأمراض العيون والعشى الليلي، كما توجد به كمية من فيتامين (ج) اللازم للوقاية من مرض الإسقربوط. ويُنصح الأشخاص الذين يعانون من عسر هضم بتناول البطيخ على هيئة «عصير» خال من الألياف، والبطيخ يعمل على تجديد الطاقة اللازمة للجسم، ولاحتوائه على السكريات والأملاح المعدنية المهمة، كما يستخدم كمُليّن، ومنشط، وملطف، ومبرد ومرطب، ومدر للبول، ويكفى أن «الزنوج» من سكان روديسيا الجنوبية يعالجون الروماتيزم بعصارة البطيخ الأحمر، فيشربون لهذا الغرض البطيخة فى الفرن «كالباذنجان» مثلاً، ثم يقطعونها ويجوفونها ويصفونها ويستعملون عصيرها المصفى للشرب لعلاج الروماتيزم وهو مفيد جداً.

**جمالك.. فى شرائح الشمام !**

يؤكد «د. راجنز برج» عالم التغذية الألماني، أن «الشمام» يشبه

البطيخ إلى حد كبير، وعلى الرغم من أن قيمته الغذائية متواضعة جدًا، إلا أن له من الخواص الشفائية ما يفوق البطيخ، فهو علاج ممتاز للإمساك خاصة إذا أخذ صباحا على الريق، لأن المياه الموجودة فيه والتي تصل نسبتهما إلى ٩٢٪ من شأنها أن تنبه الأمعاء وتنشط حركتها، كما أن أليافه تطرد الفضلات المتراكمة في الأمعاء، ولهذا فإن من اعتاد على تناول الشمام على الريق صباحا خلال موسم الشمام يستطيع أن يستغنى عن الأدوية المسهلة والمليئة، كما يفيد الشمام المصابين بالبواسير والحصوات، كما أكدت دراسة غذائية أمريكية حديثة أن «الشمام» علاج مفيد لتحلل الأورام، ومنع الالتهابات الجلدية ويستخدم لذلك بوضع شرائح منه على الوجه واليدين لتطرية البشرة وتحسينها، وكان «ابن سينا» قد نصح باستعمال الشمام لعلاج البهاق والكلف، وذلك إذا عجن كما هو بدقيق القمح ثم جفف في الشمس، والكلف هو بقع تعلق الوجه.

كما يستعمل الشمام ملينا، وملطفا، ومبردا، وهو غنى بالمعادن كالحديد والنحاس والكبريت والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور، وهو مفيد في علاج حالات فقر الدم، والإمساك، والبواسير، وقلة البول، وقلة إفراز الصفراء، كما يستعمل الشمام في تجميل بشرة الوجه فهو يكسبها نضارة ونعومة خاصة البشرة الجافة، وهو غنى بفيتامين (ج) المفيد جدًا في علاج الكثير من الأمراض خاصة نزلات البرد وإنفلونزا الصيف «التي هي أحد من السيف»، ولا يفضل الإكثار من تناول الشمام

بعد الأكل مباشرة لأنه قد يؤذى القولون ويضر بعملية الهضم ويسبب التلبك المعوي، وهو مفيد جداً لمن يعانون من التهاب الأعصاب، كما أنه ضروري لمن يعانون من نقص المعادن في أجسامهم، كما ينصح مرضى السكر بالإقلال منه أو الامتناع عنه.

## ثلاثى شم النسيم «البيض.. الخس.. الملائنة»

**شم النسيم** هو عيد «بعث الحياة» والربيع والحب عند الفراعنة، حيث اعتاد المصري القديم أن ينهض مبكرا فى ذلك اليوم ويهدى زوجته زهرة اللوتس كرمز للحب واستمرار الحياة السعيدة، فهو العيد الذى تبعث فيه الحياة، ويتجدد النبات وينشط الحيوان لتجديد النوع، أى إنه بمثابة الخلق الجديد فى الطبيعة.

أصبح شم النسيم عيدا قوميا يحتفل به المصريون على اختلاف طبقاتهم ودياناتهم فيخرجون إلى الحقول والحدائق والمتنزهات يلهمون ويمرحون ويستمتعون بالورد والأزهار، ويتناولون البيض والفسих والخس والبصل والملائنة، تاركين وراءهم متاعب الحياة وهمومها.

أصبحت «البيضة» تقليدا راسخا فى شم النسيم لأن المصري القديم كان يرى فيها رمزا لأصل الحياة، ولهذا كان يبدأ يومه فى هذا العيد بتلوين البيض بالألوان الزاهية ابتهاجا بالربيع، كما كان المصريون القدماء يتهادون بالبيض الملون عند حلول الربيع، بعد أن يسلقوا البيض مع بعض الأعشاب فتأخذ لونا جميلا، ثم تطور الآن هذا التلوين إلى رسم على البيض وكتابة الرسائل عليها خاصة رسائل الحب والغرام، أما الصينيون فكانوا يتفنون فى تزيين البيض لتقديمه ضمن القرابين لقرص الشمس، وقد عثر الأثريون على بيضة ملونة بماء الذهب فى أحد معابد الصين القديمة.



ولأن البيض هو رمز للحياة فقد كان عند الفلاسفة القدماء أصل الخلق ويحكى التاريخ قصصا غريبة عن التحف التى كانت تهدى للملوك والأباطرة على شكل بيضة، وأشهر حكاية هى «البيضة» التى كلف قيصر روسيا ألكسندر الثالث صائغا فنانا وشهيراً بصناعتها لإهدائها لزوجته صباح شمع النسيم، كان ذلك فى عام ١٨٨٤ حيث استغرقت صناعة تلك البيضة ستة أشهر كاملة، وكانت تحفة فنية رائعة محلاة بزخارف دقيقة من الياقوت والعقيق، وكان «البياض» مصنوعاً من اللؤلؤ والفضة، أما «الصفار» فكان مصنوعاً من الذهب الخالص، ولم يتوقف الصائغ الماهر عند هذا الحد، بل صنع من الصفار علبة أخرى داخل البيضة إذا فتحت يظهر من داخلها «كتكوت صغير» مصنوع من الأحجار الكريمة، وإذا فتح هذا الكتكوت، وجد بداخله نموذج فريد مصغر للتاج القيصرى، وأعجبت زوجة القيصر بهذه التحفة الرائعة واعتبرتها رمزا لحياتها المتجددة مع زوجها ألكسندر قيصر روسيا القوي فى تلك الفترة من الزمان.

### البيض.. غذاء كامل

يؤكد عالم الغذاء المصرى القدير د. مصطفى نوفل أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعة الأزهر.. أن البيض غذاء صحى كامل لأنه يحتوى على معظم المواد والعناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم، وعلى ١٢٪ من تركيبته بروتين مرتفع القيمة يمتصه الجسم بالكامل، كما يحتوى البياض الذى يمثل ٦٠٪ من وزن البيضة على

بعض البروتينات البسيطة، بينما يحتوى الصفار الذى يشكل ٣٠٪ من وزن البيضة على البروتين والدهون والمعادن وفيتامينات: أ، ب ١، ب ٢، ب ١٢، د، والنياسين، بالإضافة إلى العديد من الأملاح المعدنية كالماغنسيوم والفوسفور والحديد والبوتاسيوم والصوديوم والكلور، وهذه المواد توجد جميعها فى شكل على القيمة والحيوية، كما يعتبر البياض مصدرا مهما للكبريت الضرورى لسلامة البشرة والشعر والأظافر.

والبيض من الأغذية الجيدة لأنه يحتوى على نسبة عالية من البروتين الذى يعد من أفضل أنواع البروتينات للجسم، حيث إنها تولد معظم الأحماض الأمينية اللازمة لبناء الخلايا والأنسجة، وذلك فى صورة سهلة الامتصاص، ويكاد يكون البيض أقرب المأكولات شبهها باللبن من حيث القيمة الغذائية العالية وسهولة الهضم، والبيض غذاء عظيم الفائدة ولو أكل منه الفقراء كميات كافية لقويت أجسامهم وتحسنت صحتهم كثيرا، وقلت بينهم الإصابة بمرض «البلاجرا» بسبب نقص البروتين فى الغذاء، وأمراض العيون بسبب نقص فيتامين «أ» وزادت مقاومتهم للأمراض التى كثيرا ما تحتاج طبقات الفقراء بسبب ما يعانون من سوء التغذية، ويكفى أن نعرف أن القيمة الغذائية لثلاث بيضات تتساوى مع ربع كيلو جرام سمكا أو ربع دجاجة، لذلك يفضل أن يحتوى غذاء الإنسان البالغ على أربع بيضات على الأقل أسبوعيا، كما يعتبر البيض فى كثير من البلدان الفقيرة بديلا عن اللحوم، خاصة أن دراسة فرنسية جديدة أكدت براءة البيض من تهمة زيادة مستوى

الكوليسترول فى الدم ، لأن الكوليسترول الطبيعى فى البيض ليس هو النوع الذى يتراكم داخل الشرايين ، كما أنه لم يثبت حتى الآن أن تناول البيض يؤدى إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم ، لهذا ينصح خبراء التغذية بتناول بيضة واحدة يوميا ، ويكفى أن الأمريكى يتناول أكثر من «٣٠» بيضة فى العام الواحد ، والفرنسى يتناول فى المتوسط «٣٦٥» بيضة سنويا ، ومادام البيض برىء من معظم الاتهامات التى توجه إليه فهذا يجعلنا نشجع الأمهات على عدم وضع قيود على تقديم البيض لأبنائهن لأن هذا يحرمهم من قيمة غذائية كبيرة.

### الخس.. وإله التناسل

كان «الخس» فى مصر الفرعونية هو رمز للخصوبة ، حيث أدرك قدماء المصريين حقيقة الخس وأثره فى الأعضاء التناسلية والإخصاب ، كما وجدت عينات من بذور الخس فى مقابر الفراعنة ، بالإضافة إلى الكثير من صورته على الآثار المصرية.. قلت للدكتور مصطفى نوفل : تلك هى حقيقة الخس التى أدركها قدماء المصريين منذ آلاف السنين.. فماذا يقول علماء الغذاء عن الخس حديثا؟

قال : أكدت بعض الدراسات الحديثة احتواء الخس على مواد مهدئة طبيعية ، وهى مواد لا تسبب حالة الإدمان فى الجسم ، ومن فوائده الطبية أيضا أنه يعالج الأرق ويهدئ الأعصاب ، وقد عرف الخمس قديما كمسكن للألم ، ومنوم ، كما أن المواد المهدئة به كانت دافعا لتجفيف أوراقه فى الشمس ، وتقديمها على هيئة سيجارة ليدخنها جنود

الرومان فى حروبهم القديمة لتحصل أجسامهم على ساعات من الهدوء والراحة خلال المعارك.. فهل نعود إلى الخس طلبًا للحب والخصوبة والهدوء ونتناوله طازجًا مع جزرة المحبة؟ وهل ننتظر من شركات السجائر المصرية إنتاج سيجارة من الخس كما كان يفعل القدماء؟!

ويعبد الخس من أكثر الخضراوات احتواءً على فيتامين «هـ» الخاص بالتناسل والمضاد للعقم، وقد أدرك قدماء المصريين حقيقة الخس وأثره فى الأعضاء التناسلية والإخصاب، حتى إننا نجد فى معبد «هابو» بمدينة الأقصر تمثالاً لإله التناسل وقد وضع الخس بين قدميه دلالة على ما بين الاثنين من علاقة وثيقة أثبتتها وأكدها العلم الحديث، كما ورد ذكر الخس فى ورقة إيبرس الطبية ضمن مركبات للتخفيف من آلام البطن، وقد عرفه الفرس قبل ميلاد المسيح بثلاثمائة سنة، وزرع الإغريق ثلاثة أصناف منه، وكان الرومان يكثرون من أكله فى ولائمهم الضخمة ليساعدتهم على الهضم، وكان الجنود الرومان يجففون أوراق الخس فى الشمس ويدخنونها لتهدئة الأعصاب.

وقيل: إن الإمبراطور الرومانى «أوغست» شفى من مرض الكبد بعصير الخس، ويروى أن الطبيب «ديسكوريدس» فى القرن الأول قبل الميلاد كان يديم أكل الخس لتهدئة العضلات والأعصاب.

يؤكد د. مصطفى نوفل أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية أن الخس ذلك النبات القديم جدا ذات المكانة المقدسة لدى قدماء المصريين له من التداخلات الغذائية والفوائد الصحية ما يحقق الهدوء والراحة للجسم،

بل يساعد على النوم، وتذكر بعض الدراسات احتواء الخس على مواد مهدئة طبيعية يرجع إليها فائدته المهدئة للجسم، ولهذا عرف الخس قديما بأنه «عشبة الحكماء» لأنه يفيد في تهدئة الأعصاب، ويرجع ذلك إلى وجود مادة «لاكتوكاريوم» التي تهدئ الأعصاب ولا تترك أثرا كآثار المخدرات أو المنومات ولا تسبب الإدمان.

كما لا تنحصر فوائد الخس الغذائية والطبية في ذلك فقط، فقد أكدت الأبحاث الحديثة احتواءه على المواد الدهنية والبروتينية، إلى جانب غناه بالحديد والفوسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ والكوبالت والكاروتين والتوتياء والمغنسيوم والكبريت وغيرها، وهو غنى بفيتامينات: أ، ب، ج، وهو منشط لحركة الأمعاء ويعتبر ملينا ويعالج الإمساك، ويعالج الأرق، ومرطب ومسكن للألم، وينقى الدم، ويفيد في حالة السعال الديكي، ويخفف آلام الطمث، كما يعمل على خفض نسبة السكر في الدم، ولاحتواء الخس على فيتامين «أ» فإنه يلعب دورا مهما في الوقاية من مرض «العشى الليلي»، أى عدم الرؤية في الظلام، كما يحافظ على قوة الإبصار ويساعد الغدد الدرقية على أداء وظائفها، كما يحتوى الخس على مواد طبيعية مضادة لمرض «البري بري» الناتج عن نقص فيتامين «ب» الذى يسبب هزال الجسم والتهاب الأمعاء وضمور العضلات، ولاحتوائه على مادة «السترين» فإنه يساعد على تقوية ومتانة الشعيرات الدموية، وهناك زيت الخس المعروف باسم «الزيت الحلو» وهو شفاف ورائق يستعمل فى الأكل وهو غنى جدا



بفيتامين «هـ» المعروف بفائدته فى التناسل وعلاج العقم، مما جعله رمزا للخصوبة فى مصر القديمة، أما عصير «الخس» فهو يفيد فى التجميل وتنقية لون الوجه والعمل على صفائه، كما يستخدم فى علاج البثور وحب الشباب.

### الملانة.. والترمس

الحمص الأخضر فى مصر يسمى «ملانة» ويعتبر اليوم نباتا غذائيا مهما فى أماكن كثيرة من العالم، وللحمص مكانة مرموقة على الموائد، فهو يؤكل أخضر أو مسلوقا أو مطبوخا، وأثبت الطب الحديث أنه نبات مغذ جدا فهو يحتوى على ١٤,٤٪ من وزنه ماء و ٩,٥٪ مواد دهنية و ٢٤٪ مواد بروتينية وفيتامينات ومواد أخرى، والحمص غذاء شعبى يتفنن الكثيرون فى صنعه، ومن فوائده الغذائية والطبية أنه يقضى على النحافة، ومدر للبول، ومفتت للحصى، ومنشط للأعصاب والمخ، ويزيد من إدرار اللبن عند المرضعات، ويساعد على بناء الجسم والحيوية ومفيد جدا فى علاج الضعف الجنسى، وهو يحتوى على فيتامينات وسكريات، ويُعطى للأطفال المصابين بالضعف العام والكساح، ويقاوم تسوس الأسنان، هذا ويحتوى الحمص على الكثير من الأملاح المعدنية المهمة مثل الكبريت والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد مع ملاحظة عدم الإفراط فى تناول الحمص لأنه قد يسبب بعض الاضطرابات الهضمية، أما مغلى أوراق الحمص فهو منشط لبصيلات الشعر ويخفف آلام اللثة والأسنان.

أما «الترمس» فقد وصف قديما في كتاب «القانسون في الطب لابن سينا» بقوله : «الترمس إلى الدواء أقرب منه إلى الغذاء».. والترمس من البقوليات التي تمتاز بقيمة غذائية عالية، فهو غنى بالبروتينات. ويرى عالم الغذاء الألماني «بيتر هاوزمان» أنه يمكن استخدام الترمس كغذاء جيد لمكافحة الجوع في العالم إذ يحتوى على كميات كبيرة من الزلال والدهون والزيوت، وعلى مادة «الليستين» المكونة من الكالسيوم والفوسفور، ولذلك يعتبر مقويا جيدا للأعصاب والقلب، كما يستخرج من الترمس «زيت مرهمي» يفيد في علاج حالات البثور والإكزيما، كما يحتوى على مواد نشوية وسكريات وفيتامينات «هـ، ب»، كما يؤكد د. مصطفى نوفل أستاذ علوم الأغذية بجامعة الأزهر أن الترمس من أغذية التسالي عالية القيمة الغذائية، لذلك فهو محبوب جدا في شم النسيم، فتناول كوب منه يقدم للجسم ٣٢ جرام نشويات و ١٣,٥ جرام بروتين، و ٥,٥ جرام دهنا نباتيا، و ٣ جرامات ألياف، و ٥٣٠ ملليجرام بوتاسيوم، و ٢٠٠ ملليجرام فوسفور، و ١٢٥ ملليجرام كبريت، و ٣٥ ملليجرام كالسيوم، و ٣ ملليجرامات حديد، وهذا الكوب من الترمس يعطى الجسم حوالى ١٥٠ سعرا حراريا، وتوضح أهمية القيمة الغذائية لكوب الترمس لأنه يوفر حوالى ١٥٪ من الاحتياج اليومي للجسم من الفوسفور و ١٨٪ مما يلزم يوميا من البوتاسيوم و ٣٠٪ من كمية الحديد المطلوبة يوميا للجسم، و «دقيق الترمس» يفيد في علاج الكلف والبثور، كما يستعمل منقوع بذور الترمس في علاج التهابات

الجلد وحب الشباب والبهاق ، كما أكدت أبحاث طبية حديثة احتواء  
القرمس على مواد فعالة تستخدم في علاج الصدفية وقد أعطت نتائج  
إيجابية للغاية حتى أصبح القرمس أملا جديدا لمرضى الصدفية ،  
أما «زيت القرمس» فله مكانة ممتازة غذائيا وصحيا في جميع بلدان  
حوض البحر المتوسط، كما أن القرمس مقو للكبد والقلب ويخفض ضغط  
الدم المرتفع ومفيد في علاج مرض السكر.

## الثوم .. ذلك الدواء الساحر

**مفاجأة** سارة!! ! «الثوم» يحميك ويقوى مناعتك وقاتل لإنفلونزا الخنازير هذا على الرغم من الرعب الذى يجتاح العالم من وباء إنفلونزا الخنازير، والشتاء القادم قد يزيد من شراسة الفيروس الذى قد يتسبب فى موت الملايين من البشر، خاصة بعد أن ضربت البشرية فى السنوات الأخيرة «٣ أوبئة» انتقلت من الحيوان إلى الإنسان مثل «سارس» و«إنفلونزا الطيور».. وللأسف يتوقع العلماء أمراضا مميتة تعصف بالجنس البشرى فى المستقبل.. وربنا يستر! !

يحذر الخبراء فى منظمة الصحة العالمية من إصابة أكثر من (مليارى إنسان) بالمرض انتشار وهو ما يشكل ثلث سكان الكرة الأرضية، حيث من المتوقع أن يزيد انتشار فيروس إنفلونزا «H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>» المعروف بإنفلونزا الخنازير فى نصف الكرة الأرضية الجنوبي، ومعروف أن فصل الشتاء تزيد فيه العدوى بالإنفلونزا لأن الناس يميلون إلى التكدس فى أماكن سيئة التهوية، كما أن فيروسات الإنفلونزا تنشط فى الشهور التى يكون الطقس فيها باردا، وعلى الجميع فى مصر أن يدرك أن وباء إنفلونزا الخنازير لم ينته ولم يختف ولا بد من مواصلة اليقظة والحرص وكل الاحتياطات الوقائية والإجراءات الصارمة لأنها أقوى سلاح للحماية من هذا الوباء الفتاك.

## الثوم.. قاتل الإنفلونزا الخنازير

كان وباء الإنفلونزا الإسبانية في عام ١٩١٨ والذي انتشر في العالم كله هو أشد الأوبئة التي عرفتھا البشرية ضراوة منذ بدء التاريخ، حتى أطلق عليه عام الرعب في «إنجلترا» حيث مات الآلاف من البشر بعد أن انتشر بها مرض الإنفلونزا الإسبانية، ولكن الذي أدهش العلماء أن هناك امرأة عجوزا تجاوزت مائة العام من عمرها ومازالت تعيش وتتمتع بصحة جيدة على رغم شدة هذا الوباء، وعندما سألوها عن السبب قالت لهم لقد اهتديت إلى فكرة عظيمة وهي إدخال «الثوم» في كل وجبات طعامي، بل كانت تمضغ «الثوم» هي وجميع أفراد أسرتها، وانتهى الوباء ولم يصب أحد من أفراد تلك الأسرة بالإنفلونزا !!

وفي عام ١٩٦٥ داهمت الإنفلونزا الاتحاد السوفيتي سابقا «روسيا» ولجأت الحكومة إلى استيراد (٥٠٠ طن من الثوم) ونصح الأطباء جميع المواطنين بأكل الثوم للحماية من المرض، وفي عام ١٩٧٣ عم وباء الإنفلونزا إنجلترا، وانتقل منها إلى معظم بلاد أوروبا ولاحظ العلماء أن «إيطاليا» هي أقل تلك البلاد إصابة بالمرض، نظرا لما هو معروف عن الإيطاليين من كثرة استخدام الثوم في غذائهم، ويذكر الأطباء أنهم عندما كانوا يتحدثون مع من بقى على قيد الحياة من الأجداد بعد وباء الإنفلونزا الإسبانية والذين كانوا يرتعدون عند سماع اسمه أنهم كانوا يتناولون الثوم بشكل طبيعي ويومي ولم يكونوا يعلمون أنه الذي سوف



ينقذهم من هذا الوباء المميت ! وهكذا يتأكد يوما بعد يوم أن «الثوم»  
دواء ساحر لكثير من الأمراض.

### البنسلين الإلهى

عندما نناشد الناس باتباع الإجراءات الصارمة للوقاية وزيادة كفاءة  
الجهاز المناعى لأننا حريصون على حياتهم، ويجب أن يكون ذلك  
«أسلوب حياة» وليس احتياطات مؤقتة، ولأن - وبكل صدق - البشرية  
مهددة بالكثير من الأوبئة القاتلة ويحذر العلماء من ستة أمراض  
مميتة فى انتظار البشر على شاكلة إنفلونزا الطيور والحمى الصفراء  
والأيبولا والطاعون والكوليرا والسل وسارس وغيرها، ويكفى أننا فى  
مصر مازلنا ندفع الثمن غاليا بسبب توطن مرض إنفلونزا الطيور،  
وندعو الله ألا تأتى أو تتوطن عندنا إنفلونزا الخنازير.

فمثلا فى عام ١٩٦٥ عندما انتشر وباء الإنفلونزا فى روسيا أدرك  
العلماء الروس أن «الثوم» يقى من الأوبئة والأمراض المعدية لاحتوائه  
على المادة الفعالة «أليسين» التى تنظف الجسم من الجراثيم الضارة،  
لدرجة أن الأطباء الروس أطلقوا على هذه المادة اسم «البنسلين الروسى»  
وهى تستخدم بكثرة فى المستشفيات الروسية على شكل مواد طيارة  
يتم استعمالها عن طريق الاستنشاق فتقضى على العديد من الأمراض،  
كما يؤكد البروفسور الألمانى «رويتزر» أن «الثوم» يطهر الدم ويقتل  
الميكروبات وهو أكثر نفعا من المضادات الحيوية المعروفة، وكثيرا  
ما يستخدم عصير الثوم المخفف كمطهر، واستنشاقا فى حالات مرض

السل وأمراض الجهاز التنفسي والزكام والبرد والإنفلونزا، حيث يحتوى الثوم على مادة كبريتية تطهر الجهاز التنفسي وتزيل البلغم، وهو مفيد جدا لمرضى الكحة والربو وحساسية الصدر.

ولم تتوقف أبحاث العلماء الروس عند هذا الحد بل أثبتوا أن الأبخرة المتصاعدة من الثوم المقشر أو المقطع تكفى لقتل العديد من الجراثيم، لدرجة أن جراثيم الدفتيريا والسل تموت بعد تعرضها لبخار الثوم لمدة «٥ دقائق» فما بالكم بفيروسات الإنفلونزا، كما أن مضغ الثوم مدة «٣ دقائق» يقتل جراثيم الدفتيريا المتجمعة فى اللوزتين، واستنشاق الثوم أو أكله يجعل المادة الفعالة تنفذ إلى الدم وتطهره وتعمل على إبادة الجراثيم بضع ساعات، وهو ما أكده أحد كبار علماء المناعة الأمريكيين «د. جون كابلر» بمركز المناعة بدنيفر بالولايات المتحدة، وأضاف أن «الثوم» هو كلمة السر لزيادة كفاءة الجهاز المناعى للإنسان خاصة فى أوقات الأوبئة.

وبعد..

فالإنجليز والإيطاليون والروس وأخيرا الأمريكان يؤمنون جدا بفاعلية الثوم فى قتل الفيروسات والميكروبات وخاصة الإنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي، وفى دراسة مهمة جدا بكلية الصيدلة جامعة رتجرز الأمريكية أكدوا تأثير وفاعلية الثوم ضد الأورام وضد التسلم الكيمىائى، ويكفى أن كل جرام من الثوم «فص صغير أو نصف فص متوسط أو ربع فص كبير» يعطى الجسم حوالى من (٣٠ : ١٠٠)

ميكروجرام من مادة «أليسين» الفعالة والتي تعتبر «فيتو» ضد الأوبئة وكل الأمراض، لدرجة أنهم في مهرجان «جيلورى للثوم» والذي يقام سنويا في كاليفورنيا يقدمون مأكولات جديدة وغريبة من الثوم منها «البيض بالثوم، وجوز الهند بالثوم، والآيس كريم بالثوم، والشيكولاتة بالثوم»، فالثوم دواء ساحر لكثير من الأمراض ولهذا يفضل استخدامه في السلطة والأكل اليومي، وإذا كانت رائحة الثوم المنفرة هي المشكلة فيمكن التخلص منها بتناول ملعقة كبيرة من عسل النحل، أو بمضغ حبات من البن والبقدونس.. ويكفى أن نعلم أن القدماء قدسوه ونقشوه على معابدهم.

### الثوم.. طبيب الغلابة

الثوم قدسه المصريون القدماء ونقشوه على معابدهم.. واليونانيون قدموه قربانا لطرد الأرواح الشريرة.. وصنع الرومان منه عقودا توضع في أعناق الأطفال لحفظهم من العين والشر.. وحديثا أثبت العلم أنه يوقف نمو الخلايا السرطانية.. ويخفض ضغط الدم المرتفع والكوليسترول، ومفيد لمرضى السكر، ومضاد للسموم ومطهر للجروح، السطور التالية تؤكد أنه دواء ساحر للكثير من الأمراض.

عُرف الثوم منذ القدم واستفاد البشر من خصائصه منذ القرن الخامس قبل الميلاد، ويكفى دليلا على ذلك تلك النقوش المحفورة على هرم الجيزة الذي بنى منذ ٤٥٠٠ سنة وتذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال الذين عملوا في بناء الأهرامات ليأكلوها

قبل البدء فى العمل فتعطيهم القوة وتحفظهم من الأمراض، وكان  
الفراعنة يقدسون الثوم ويحرمون مضغه ويعتبرون ذلك جريمة  
ويبتلعون الفصوص تكريما لها، كما كانوا يقدمونها قرابين لآلهتهم،  
وقد خلف قدماء المصريين فى قبورهم العادية نماذج للثوم مصنوعة  
من الطين المدهون باللون الأبيض، ووضعوا ٦ بصيالات حقيقية منه  
فى القبر الذهبى للفرعون «توت عنخ آمون» وكانوا مقتنعين بأن  
الثوم يحتوى على سر القوة البدنية، لدرجة أن الملك «خوفو» أنفق  
(٤١,٦٠٠ كجم) من الفضة على الثوم الذى اشتراه لتغذية عماله  
المشتغلين فى بناء الهرم الأكبر، ويقال: إنهم أضربوا عن العمل  
عندما شحت الكميات المتوفرة منه.

والواقع أن الثوم قد حافظ طويلا على سمعته كدواء للأمراض البشرية  
المختلفة، وقد سجل العلامة الرومانى الكبير «بلىنى» ٦١ علاجا من  
الثوم لشتى الأوجاع البدنية منها لدغة الثعبان والبواسير والتقرحات  
المختلفة، والربو والتقلصات والحصبة والبرد والزكام. وقد أوصى  
الأطباء الهنود فى القرن الخامس باستعمال الثوم لتحسين الصوت  
والقوى العقلية، كما أوصى به الأطباء الفرس فى العصور الوسطى  
للمحافظة على دورة الدم وتنشيطها، ووصفه الأطباء الصينيون كعقار  
مسكن، وفى القرن السابع لخص خبير الأعشاب «نيكولاس كالبير»  
أهمية الثوم لصحة الإنسان فى عبارة موجزة تقول: «إن الثوم هو دواء  
لمعالجة كل الأمراض».

## مانع قوى.. ضد السرطان

فى حديثى مع د. فوزية عباس فهيم الأستاذة بجامعة عين شمس، وهى واحدة من علماء مصر الكبار فى مجال الكيمياء الحيوية ولها أبحاث رائدة عن الثوم كغذاء ودواء.

وفى بحث مهم للدكتورة فوزية فهيم استطاعت فيه أن تستخلص من الثوم مادة فعالة ضد السرطان وهى «أليسين» والتي تعوق نمو الخلايا السرطانية، لأنه من المعروف أن الأورام السرطانية لا تنمو إلا فى وجود مادة معينة، ووجدت أن خلاصة بعض النباتات مثل الثنباط والخيار والقثاء والبصل تؤدى إلى عرقلة نمو الخلايا السرطانية، ولكن وجدت أن أكثر الخلاصات عرقلة لها توجد فى الثوم، وفى تجربة على الفئران تم حقن المجموعة الأولى بمادة تسبب السرطان فأصيبت وماتت، وتم حقن المجموعة الثانية بمادة «أليسين» الفعالة فى الثوم لمدة معينة ثم تم حقنها بالمادة المسببة للسرطان فكانت المفاجأة حيث وجد أنه مانع قوى يعرقل ويوقف نمو الخلايا السرطانية.

والحقيقة.. أن هناك الكثير من الباحثين أجروا تجاربهم ولايزالون حول علاقة الثوم بالسرطان، فالعلماء الألمان اكتشفوا أن الثوم يمنع حدوث بعض الأورام السرطانية خاصة سرطان الثدي، وذكر أحد أطباء الصين أن الثوم يوقف نشاط البكتيريا الضارة بالمعدة مما يؤدى إلى قلة تكون «النيتريت» وهذا يؤدى بالتالى إلى قلة تكون مادة «أمينات النيتروز أمين» وهى المادة التى تسبب السرطان.. ومعنى هذا أن «الثوم»



يؤدي إلى حماية الإنسان من الإصابة بسرطان المعدة، ومعروف أن المادة الفعالة القاتلة للميكروبات توجد في زيوت الثوم الطيارة وعصاراته.

### يخفض ضغط الدم والكوليسترول

قبل أن أختتم حديثي مع د. فوزية فهيم الأستاذة بجامعة عين شمس.. سألتها عن علاقة الثوم بضغط الدم المرتفع، قالت: إن تناول فص ثوم صباحا على الريق يخفض ضغط الدم المرتفع خاصة عند مرضى تصلب الشرايين كما أنه يخفض من الكوليسترول ودهون الجسم، ففي بحث علمي مهم قام به البروفيسور الألماني «رويتز» أكد فيه أن للثوم مقدرة على تخفيض نسبة الدهون والكوليسترول بالدم، حيث أعطى زبدة تحتوى على كميات كبيرة من زيت الثوم إلى جماعة من المتطوعين فوجد أن نسبة الدهون والكوليسترول في دمهم قد انخفضت لدرجة ملحوظة عن نسبة الكوليسترول في دم أفراد جماعة أخرى ممن تناولوا زبدة عادية.

ويفيد الثوم مرضى البول السكرى خاصة وقايتهم من مضاعفات المرض، كضعف الذاكرة أو فقدان الحس فى الأطراف نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر واختلال الدورة الدموية فيها.. ولأن الثوم يحتوى على زيوت طيارة مع مركبات الكبريت وفيتامينات وهرمونات تشبه الهرمونات الجنسية فهو منبه معدى، خافض للحرارة، مطهر للأمعاء، قاتل للديدان المعوية، مسدر لإفراز الكبد، يوقف الإسهال الميكروبي فى حالات كثيرة، مدر للبول والطمث،

مفيد للأعصاب والقوة الجنسية، ويستخرج منه مراهم تستخدم في علاج الروماتيزم والنقرس وآلام العمود الفقري، كما تم تحضير دواء من الثوم داخل كبسولات مغلفة بسهولة تعاطيها تستخدم في علاج مرض التيفود.

وأخيرا..

فالثوم يعتبر دواء ساحرا لكثير من الأمراض، ولهذا يفضل استخدامه في السلطة والأكل اليومي، ويمكن تناوله بمقدار من ١ - ٢ فص يوميا على الريق كل صباح، وهو مفيد جدا مع البقدونس وزيت الزيتون.. وإذا كانت رائحة الثوم المنفرة هي المشكلة فيمكن التخلص منها بأكل تفاحة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة. أو مضغ حبات من البن أو الكمون أو عروق البقدونس.. ووسط هذه الفوائد العظيمة للثوم لا يجب «الإفراط» في تناوله حتى لا يسبب بعض الأضرار، ولذلك لا يجب أن ننسى الحكمة الإلهية الخالدة:

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ صدق الله العظيم.  
[سورة الأعراف: الآية ٣١].

## «بصلة» المحب صحة وعافية

**كشفت** الأبحاث الطبية الحديثة عن سر «ندرة» إصابة الفلاحين والعمال المصريين بالجلطات القلبية وذلك لتناولهم «البصل» بكميات كبيرة في طعامهم، كما أن أقل نسبة للإصابة بالسرطان في العالم هي بين الفلاحين في «بلغاريا» بسبب كثرة أكلهم البصل، كما يفسر الأطباء كثرة عدد «المعمرين» في بلغاريا إلى كثرة أكل الخضراوات والفواكه النيئة ولاسيما البصل واللبن الرائب.. السطور التالية تؤكد فعلا أن البصل صيدلية إلهية متكاملة.

يحكى الفنان الرائع «صلاح طاهر» قصة طريفة له مع الأديب الكبير الراحل «توفيق الحكيم» وهو يرسم له بورتريه، يقول: «فجأة نهض توفيق الحكيم ونظر إلى وجهي المندھش عن سبب نهوضه المفاجئ وسط مناقشاتنا وحواراتنا المهمة، وأخذ يذكرني بمائدة فاخرة حافلة حان موعدھا الآن ووصفھا لی قائلا: إنها عبارة عن ٣ بصلات صغيرة مسلوقة، وشريحة شواء فی حجم الشلن، وبرتقالة واحدة. هذا هو كل طعامه الذاهب إليه الآن!!

لقد أدرك توفيق الحكيم بفطرته القيمة الغذائية والدوائية للبصل وإلا لما قدسه القدماء، فالبصل يعتبر من أقدم أنواع النباتات التي زرعها الإنسان منذ العصور التاريخية القديمة إلى ما قبل الميلاد بمئات السنين،

وقد عرفه «الفراعنة» فى مصر وقدسوه وخلدوا اسمه فى كتابات على جدران الأهرامات والمعابد وأوراق البردى، وكانوا يضعونه فى توابيت الموتى لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة، وذكر الأطباء الفراعنة البصل فى قوائم الأغذية المقوية التى توزع على العمال الذين بنوا الأهرامات، كما وصفوه بأنه مغذى ومشهى ومدر للبول، وكان الفراعنة يحرمون تناوله فى الأعياد حتى لا تسيل دموعهم فالأعياد للفرح وليست للبكاء، وقد عثر على تذكرة طبية لهذا النبات فى إحدى البرديات المصرية.

وكما قدسه الفراعنة، فإن اليونانيين كذلك قدسوا «البصل»، ووصفه أطباؤهم لعدة أمراض، ونسجت الاعتقادات القديمة حوله خرافات كثيرة، منها أن القشور الرفيعة التى تحيط بالبصلة تقدم تنبؤات عن الطقس فإذا كانت عديدة ورقيقة وشفافة كان الشتاء قاسيا!

### قاتل للجراثيم

يلفت النظر إلى الأهمية الغذائية والدوائية للبصل دكتور «ج. فالينيه» لأن البصل يتركب من سكر، فيتامينات (أ. ب، ج) وأملاح معدنية، كالسيوم، ماغنسيوم، اليود، الكبريت، الأحماض الفوسفورية، زيوت طيارة، أنزيمات الجلوكونين.. كما يحتوى البصل على مواد بروتينية نشوية بنسب ضئيلة وتوجد فيه مادة الكوبلن وهى التى تدخل فى تركيب فيتامين (د ١٢) وهو عامل نمو ويدخل فى تمثيل الغذاء، ومن مواد البصل الفعالة مادة «الجلوكونين» التى تعادل الأنسولين

بمفعولها فى تنظيم نسبة السكر فى الدم، وفيه أيضًا مواد مؤثرة فى القلب والدورة الدموية، وأخرى مدرة للبول والصفراء، ومواد مليئة، ومقوية للأعصاب وهورمون جنسى يقوى القدرة الجنسية، ومواد كثيرة أخرى.

والناس فى مصر يقبلون على أكل البصل فى كثير من الوجبات، خاصة سكان الريف والعمال فى المدن، وذلك لسهولة حفظه فى المنازل وعدم تعرضه للفساد بسرعة، كما أنه رخيص وفى متناول الجميع غالبية أيام السنة، وأشهر بلد لزراعة البصل الجيد فى العالم هى «جزيرة شندويل» فى سوهاج فى صعيد مصر، وأهالى الصعيد يأكلون البصل المشوى فيقوى الجسد، ويحمر الوجه، ويشد العضلات، ويزيد النشاط حيوية.

وصف البصل فى الطب الحديث بأنه ينقى الدم وينظم دورته، ويزيل الأرق، وينفع فى تضמיד الجروح والدمامل، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن قلة إصابة الفلاحين المصريين بجلطات القلب ترجع إلى استهلاكهم البصل بكثرة فى غذائهم، كما أن البصل يعتبر فى طبيعة النباتات التى تقتل الجراثيم وأبخرته تقتل جراثيم الجروح الملوثة. وقد ذكر «د. جورج لاكوفسكى» الطبيب الفرنسى أنه لاحظ من تجاربه على «المعمرين» الذين تعدوا سن المائة أن البصل كان له دور مهم فى طعامهم إلى جانب الحليب الطازج، والهواء النقى، فالبصل طعام يحتوى على كمية وافرة من المواد التى تفوق فى تأثيرها البنسلين،



والأورمايسين، وغيرهما من المضادات الحيوية المقاومة للجراثيم. وينصح «د. لاكوفسكى» بتناول قذح من عصير البصل على الريق كل يوم، فعصير البصل كان لوقت طويل علاج للاستسقاء ولغيره من الأمراض. وقد ثبت طبيا أن مضغ البصل أو الثوم لمدة ٣ دقائق يعد كافيا لقتل جميع الميكروبات التى تكون بالفم إلى حد التعقيم، كما ثبت أن استنشاق «بخار البصل» أو أكله يؤدي إلى نفاذ الزيوت الطيارة الكبريتية إلى دم الإنسان، مما يؤدي إلى قتل الميكروبات المسببة للأمراض، ولذلك يستخدم البصل فى علاج أمراض الجهاز التنفسى الناتجة عن الإصابة بالميكروبات كالبرد والإنفلونزا، والتهابات الحلق والقصبة الهوائية والنزلات الشعبية، فالبصل يحتوى على زيوت طيارة موجودة فى عصيره ولهذه الزيوت تأثير قاتل ومميت فى معظم «الميكروبات العنقودية» التى تسبب التقيحات والإصابات الصديدية فى الجسم، كما أن لهذه الزيوت أيضا تأثيرا قاتلا على «الميكروبات السبحية» التى تسبب أمراض التهابات الزور والحلق.

### يعالج أمراض القلب.. والسكر

يعتبر البصل من الأدوية الوقائية المهمة للمحافظة على سلامة القلب ومنع حدوث الأزمات والذبحات الصدرية لأنه يمنع الدم من التجلط فى شرايين القلب، ولعل هذا يكشف لنا سر قلة حدوث إصابة الفلاحين والعمال المصريين بالذبحات الصدرية نتيجة لتناولهم البصل بكميات كبيرة فى طعامهم.. فقد أثبتت التجارب فى كلية طب فيكتوريا

وجامعة نيوكاسل أن أكل البصل سواء كان طازجا أم مطهيا أم مشويا يقلل من نسبة الإصابة بتجلط الدم، كما أجريت التجارب على عدد كبير من المرضى تتراوح أعمارهم بين ١٩ و ٧٨ عاما حيث كان يقدم لهم مع طعام الإفطار «٦٠ جراما» من البصل بصورة مختلفة، وكانت النتيجة حصولهم على مناعة ضد الإصابة بالجلطات، وقد تبين أن العامل الموجود في تركيب البصل والذي يمنع الجلطة ويقلل من نسبة الإصابة بها لا يتأثر بالحرارة ولا يذوب في الماء، كما توصل علماء روسيا وأطبائها بعد أبحاث وتجارب عديدة أن البصل علاج ناجح لتصلب الشرايين وضغط الدم والذبحة الصدرية.

كما ثبت طبيا أن «البصل» يعالج مرضى السكر، فبصلة واحدة متوسطة يوميا يمكن أن تخفض نسبة السكر في الدم للمصابين بمرض السكر، حيث يعاني هؤلاء المرضى من ارتفاع نسبة السكر في الدم والتي لا تستطيع دخول الخلايا حتى يمكن احتراقها والاستفادة منها، ويحدث ذلك بسبب نقص «هرمون الأنسولين» الذي يفرز من البنكرياس وهو الذي يساعد السكر على الدخول في الخلايا حتى يمكن احتراقه والاستفادة منه، لهذا لابد من إعطاء الأنسولين لمرضى السكر، والمفاجأة هي أن البصل يحتوى على مادة «الجلوكونين» وهي مادة شبيهة بهرمون الأنسولين، ولها مفعول مماثل أو قريب من مفعول الأنسولين.

ومن الأمراض التي يعالجها البصل «مرض الربو» فقد اكتشف العلماء في ألمانيا الغربية أن عصارة البصل تهدئ من نوبات الربو، وقد أعلن

الباحث الألماني «توماس باير» عن مواد كيميائية لها تأثير فعال في علاج الربو.

كما يوصف البصل بأنه مقو للجهاز الهضمي، ومنشط لحركة الأمعاء ومنظف لها، ويساعد على سرعة هضم الطعام، وهو مفيد في حالات الإمساك وكسل الأمعاء وسوء الهضم، كما يستعمل منقوع شرائح البصل لطرد الديدان عند الأطفال.. والبصل علاج للسرطان فقد حقن الطبيب الفرنسي «جورج لاكوفسكى» مرضى السرطان بمصل البصل فحصل على نتائج طيبة، ويؤكد علماء الغذاء أن البصل «فياجرا طبيعية» فهو مفيد جدا للقوة والحيوية والنشاط حيث يشوى البصل ثم يقشر ويعجن في عسل وسمن ويوضع في خبز قمح بلدى «كسندويتش» ويؤكل في الفطور ويتبعه نصف لتر من الحليب فإنه مفيد للغاية وأحسن من «الفياجرا» التي لها تأثيرات ومضاعفات جانبية مليون مرة!!

واكتشف العلماء أن البصل تفوق فائدته فائدة «التفاح» فهو يحتوى على ٢٠ ضعفا من الكالسيوم الموجود في التفاح، وضعف ما فيه من الفوسفور، وثلاثة أضعاف ما فيه من فيتامين (أ) والحديد والكبريت وفيتامين (ج) ومواد أخرى مدرة للبول والصفراء، ومقوية للأعصاب، ومغذية للقدرة الجنسية التي ترفع من الحالة النفسية والمعنوية لكبار السن، فالبصل بالفعل دواء وشفاء من كل داء.

ومن المعروف أن «البصل الأخضر» غنى في فوائده عن «البصل الجاف» خاصة في الفيتامينات كما يفيد البصل عموما في اتباع الريجيم لإنقاص

الوزن، حيث يساعد تناوله على طرد الأملاح من الدم والأنسجة ويذيب الدهون بالجسم، كما يفيد البصل في علاج «الصداع» آفة هذا العصر المتوتر الذى نعيش فيه، كما يستخدم للأغراض الطبية بأكله نيئاً أو فى الطعام، أو منقوعاً فى زيت الزيتون، أو يؤكل مع السلطة وفتحات الشهية بين الوجبات، ويمكن تقطيع البصل قطعاً صغيرة وينقع فى اللبن، أو يقطع شرائح رفيعة ويوضع على سطح الخبز التوست المدهون بالزبدة ثم يؤكل. كما يمكن بشر البصل ووضعه فى ماء ساخن لمدة ساعة ثم يؤخذ هذا الخليط فى الصباح على الريق مع بعض نقاط من عصير الليمون.

### كبسولات البصل

من المؤكد أن تناول البصل بالقدر المعقول والكمية العلاجية المطلوبة يفيد فى علاج كثير من الأمراض التى ذكرناها، ولكن إذا زاد الشئ عن حده انقلب إلى ضده، فالجرعة المعقولة التى ينبغى للفرد ألا يتعدها هى من ١ - ٢ بصلة متوسطة الحجم فى اليوم فقط من أجل الوقاية والعلاج.

وعموماً قد توصلت شركات الأدوية للحفاظ على فائدة البصل الدوائية والغذائية، فقد صنعت خلاصة مركزة تحتوى على جميع العناصر الفعالة فى البصل تعطى بمقدار نصف ملعقة فى نصف كوب من الماء المحلى بالسكر مرة قبل الطعام وأخرى قبل النوم، وإذا أضيف أملاح الماغنسيوم إلى خلاصة البصل تلك كان المفعول أقوى، خاصة فى حالات

أمراض البروستاتا والكليتين والتسمم الدموي الخفيف، كما ابتكرت شركات أخرى «كبسولات» أو حبوباً تحتوى على المادة الفعالة فى البصل يستطيع المرء أن يتناول منها حبة كل ٨ ساعات.

فى حديث شريف «إذا دخلتم بلدة موبوءة فخفتم وباءها فعليكم ببصلها».. ولهذا قال هيرودت: «عجبت للمصريين كيف يمرضون ولديهم البصل والليمون» !!

وحتى الأديان ذكرت «البصل» فى مواضع كثيرة، يقول الله تعالى فى سورة البقرة: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يٰمُوسَىٰ لَنْ نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَجَدِ قَادِحٌ لَّنَا رَبُّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِشَآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِى هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِى هُوَ خَيْرٌ أَهَيْطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ﴾ صدق الله العظيم [سورة البقرة: الآية ٦١].

وهكذا سيظل العلم يكتشف جديدا كل يوم فى مجال الشفاء والوقاية والعلاج بالبصل.



## الزبادى للحب والحيوية والجمال

**لو** عرف الناس قيمة «الزبادى» كغذاء مثالى للإنسان لجعلوه فى كل وجبة ولاحتل ركنا رئيسياً على مائدة الطعام.. ففى «فنلندا» أقل نسبة إصابة بسرطان القولون فى العالم والسبب تناول الزبادى، وفى «بلغاريا» الفلاحون يتمتعون بالصحة والسبب الزبادى.. والشعوب التى تكثر من تناول الزبادى لا تعرف ضغط الدم المرتفع ولا الكوليسترول العالى ولا أمراض القلب والشرابين، ويكفى أنه من أغذية الحب والجمال والهدوء.

أطفاً المعمر الإسباني «جون ريودافيتش مول» شمعة عيد ميلاده الـ «١١٤»، وينام حالياً «١٤ ساعة» يومياً، ولا يشعر إلا بآلام بسيطة فقط فى ساقيه، لكنه يسير بسهولة ويقرأ ويشاهد التلفزيون.. وعندما سأله عن سبب تمتعه بصحة جيدة وعمر مديد قال: لقد كنت أكثر من تناول «الزبادى» منذ طفولتى، وأتناولها الآن بصفة يومية ولم أنقطع عنها حتى هذه اللحظة.

### أقوى من المضادات الحيوية

يؤكد العالم القدير د. عز الدين الدنشارى الأستاذ بصيدلة القاهرة أن «الزبادى» يعتبر من الأطعمة التى يحرص كثير من الناس على تناولها لما لها من فوائد غذائية وصحية عديدة، فالزبادى غذاء يحتوى

على معظم العناصر الغذائية التي يحتاجها الإنسان، فهو يحتوى على نسبة عالية من الماء، والتي تعمل على تقليل العطش، كما يحتوى على البروتينات والدهنيات والفيتامينات والمعادن وجميعها عناصر مهمة يحتاجها جسم الإنسان، فقد أكدت العديد من البحوث التي أجريت خلال السنوات الأخيرة أن «الزبادى» يعالج الكثير من الأمراض، كما يكسب الجسم قوة مناعية ضد الميكروبات والفيروسات فهو ينشط الخلايا الآكلة للميكروبات، والتي تقاوم الخلايا السرطانية كما يساعد على إنتاج مادة «الإنترفيرون» المضادة للفيروسات والسرطان وأمراض الكبد، كما يحتوى الزبادى على ما لا يقل عن سبع مواد لها فعالية المضادات الحيوية ضد الميكروبات فقد أثبتت التجارب أن الزبادى يفوق بعض المضادات الحيوية المعروفة مثل «التراميسين» من حيث الفعالية ضد الميكروبات التي تصيب الجهاز الهضمى، أما الأبحاث التي أجريت فى أوروبا وأمريكا واليابان فقد أوضحت أن الزبادى يساعد فى علاج الدوسنتاريا والإسهال، ومعروف أن المستشفيات فى إيطاليا وروسيا تحرص على تغذية الأطفال المصابين بالإسهال بالزبادى وفى دراسة أجريت فى مستشفى مدينة نيويورك تبين أن الزبادى أكثر فعالية من المضاد الحيوى «نيومايسين».

### وحش فقد أنيابه

أكدت الدراسات الحديثة أن تناول الزبادى يفيد فى الوقاية من السرطان، حيث إن الزبادى يحتوى على عناصر تقضى على الأنزيمات

الميكروبية التى لها دور فى تنشيط المواد المسرطنة الكامنة، فالأفراد الذين يتناولون الزبادى بصفة مستمرة تقل فيهم نسبة الإصابة بالسرطان مقارنة بالأفراد الذين لا يتناولون الزبادى حيث تشير نتائج دراسة أجريت فى فرنسا إلى أن النساء اللائى يتناولن أغذية تحتوى على نسب مرتفعة من الدهون تزداد فيهن نسبة الإصابة بسرطان الثدي، بينما تنخفض النسبة فى النساء اللائى يحرصن على تناول الزبادى بصفة مستمرة، وتفسير ذلك أن بكتيريا اللبن الموجودة فى الزبادى تمنع تحويل المواد الكيميائية الضارة والموجودة فى الجسم إلى مواد مسببة للسرطان، بالإضافة إلى أن كثرة تناول الزبادى يقوى جهاز المناعة ويعمل على تنشيطه مما يساعد فى القضاء على أى نشاط سرطانى.

### يخفض ضغط الدم والكوليسترول الضار

يؤكد د. عز الدين الدنشارى الأستاذ بصيدلة القاهرة أن الزبادى يتميز باحتوائه على مواد «البروستاجلاندين» التى تساعد فى الوقاية من قرحة المعدة، كما تقلل التأثيرات الضارة التى يسببها تدخين السجائر فى بطانة المعدة ولذلك ينصح الأطباء مرضى القرحة والتدخين بتناول الزبادى. ومن فوائد الزبادى أيضاً أنه يقلل مستوى الكوليسترول الضار فى الدم حيث تشير البحوث إلى أن تناول ٣ أكواب من الزبادى يومياً يساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول الضار LDL وزيادة مستوى الكوليسترول النافع HDL كما أن الزبادى به مواد تعمل على امتصاص

الكوليسترول وتحويله إلى مواد غذائية فيقل تركيزه في الجسم، وهو بذلك يعتبر عاملاً وقائياً ضد خطورة التعرض للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية فالزبادى يحمى من جلطات القلب والذبحة الصدرية وانسداد الشرايين.

ومن التأثيرات الصحية المفيدة للزبادى خفض ضغط الدم المرتفع، حيث يرجع تأثير الزبادى خاصة «منخفض الدسم» إلى احتوائه على مواد فعالة مثل الكالسيوم والبوتاسيوم تعمل على خفض ضغط الدم، لدرجة أن الهيئات العلمية الدولية وافقت على التصريح بكتابة هذه الفائدة الصحية المهمة على عبوات الزبادى منخفض الدسم ليصبح من الأغذية الفعالة فى الجسم والتي تعمل على تقليل خطر التعرض لضغط الدم المرتفع بسبب فائدة محتواه العالى من الكالسيوم والذى من فوائده الأخرى أيضا تقليل امتصاص الجسم للدهون المشبعة وبالتالي خفض الكوليسترول الضار.

من المهم جداً أننا لكى نحصل على جميع الفوائد عند تناول الزبادى يجب عدم إفراغ «الشرش» الطافى على السطح لأنه يحتوى على ملايين من بكتيريا الزبادى المفيدة والمضادات الحيوية مما يجعل تناول هذا الشرش مع الزبادى يزيد من تأثيره المطهر والقاتل للبكتيريا الضارة فى المعدة والأمعاء، والزبادى من الأغذية المهمة فى حياة الإنسان لاحتوائه على الكثير من المكونات الغذائية اللازمة للنمو والوقاية لما يحتويه من بروتين ودهون وكربوهيدرات وأملاح معدنية، وكالسيوم

وفوسفور ، والفيتامينات اللازمة لصحة الإنسان مثل «أ ، ب المركب» ، كما أن بروتين الزبادى سهل الهضم ولذلك فهو لكبار السن مفيد جداً كما أن الزبادى يقاوم «الشيخوخة» ويؤدى إلى دوام الصحة لما يحتويه من مواد فعالة تقضى على البكتيريا وتقاوم الحموضة العالية فى المعدة كما تعمل على تجديد الخلايا والحيوية لمن يعانون من الضعف والوهن والشيخوخة وينصح الأطباء النساء وكبار السن بتناول «كوبى زبادى يومياً» لأنه يحمى من مرض هشاشة العظام.

ويختتم د. عز الدين الدنشارى حديثه معى مؤكداً أن «الزبادى» من الأغذية التى تمثل «وقاية» من الأمراض العصبية والتوتر والقلق والثورة لأتفه الأسباب، ولذلك يعتبر من أغذية الحب والهدوء، ولو يعلم العشاق والمحبون ما فى الزبادى من قيمة عالية كغذاء مثالى للإنسان لجعلوه فى كل وجبة ولاحتل ركنا رئيسياً على مائدة الطعام لما له من فوائد لا تعد ولا تحصى، فهو يحمى من أى خلل عصبى وينشط الذهن ويقوى الذاكرة ويساعد على التفكير السليم ويحمى من الاضطرابات العصبية كما أنه من أغذية الجمال التى تضيفى البهجة والحيوية على الوجوه وعلى كل فتاة تحب أن تتجنب التجاعيد المبكرة أن تستخدم الأقنعة الطبيعية البعيدة عن الكيماويات وأهمها «قناع الزبادى».



## الشاي الأخضر يعالج ٥٠ مرضاً

**أطباء** الغرب فى أمريكا وفرنسا وبريطانيا يتعجبون! لماذا اليابانيون والصينيون ودول شرق آسيا لا تنتشر بينهم أمراض القلب والكوليسترول والجهاز الهضمى وضغط الدم والسرطان؟! بحثوا طويلاً.. واكتشفوا فى النهاية أن السبب هو «براد الشاي» الذى يتناولونه يومياً! فاليابانيون والصينيون يتناولون «الشاي الأخضر» يومياً لما له من فوائد صحية عظيمة تقوى جهاز المناعة لديهم وتحميهم من مختلف الأمراض.. تعالوا نكشف الأسرار الصحية للشاي الأخضر

تعتبر الصين الموطن الأصلي للشاي منذ قديم الزمان، وقد عرف الشاي كمشروب واسع الانتشار فى جميع دول العالم، حيث يقبل على تناوله الخاصة والعامة على حد سواء، وقد انتشرت زراعته فيما بعد فى اليابان والهند وسيلان، ثم أدخل استعمال الشاي فى أوروبا ثم فى باقى القارات، ليصبح مشروعا عالميا يقدم فى كل مكان، وفى أى وقت وفى جميع المناسبات.. وهناك نوعان من الشاي «الأخضر والأسود»، وقد ثبت أن الشاي الأخضر مشروب صحى من الدرجة الأولى، لكن أغلب الناس يشربون الشاي الأسود، وبمقارنة فائدة الشاي الأسود بالشاي الأخضر، نلاحظ أن الشاي الأسود يعد أيضاً مشروباً صحياً، لأنه يقدم للجسم فوائد عديدة، لكنها لا تصل إلى مرتبة الشاي الأخضر، وسبب

ذلك يكمن فى عملية تحضير الشاى الأسود، حيث تجرى عملية أكسدة لأوراق نبات الشاى للحصول على الشاى الأسود، مما يؤدى إلى أكسدة المركبات الفعالة الأساسية، وهذا يفقد الشاى جزءاً كبيراً من فاعليته وخصائصه الصحية وهو ما يعرف بخلاصة الشاى.

### يطيل العمر.. بإذن الله

شاع فى آسيا منذ ١٢١١ سنة مضت أن الشاى الأخضر شراب صحى يطيل العمر بإذن الله، وقد أظهرت الأبحاث والدراسات الحديثة صحة هذا الاعتقاد نظراً لما يحدثه مفعول الشاى الأخضر من تدعيم لصحة الإنسان من نواح عديدة، مما يجعله أكثر حيوية وصحة وأكثر مقاومة للمرض والشيخوخة، ومن أحد أسرار الشاى الأخضر التى كشف عنها الباحثون أن الاعتقاد على تناوله يمكن أن يطيل من عمر الإنسان بإذن الله، فقد أجريت دراسة على عدد من اليابانيات بلغ (٣٣٨٠) سيدة ممن يدمنّ تناول الشاى الأخضر ويقمن له الشعائر والاحتفالات، وقد لاحظ الباحثون على مدى زمن طويل أن متوسط أعمار هؤلاء السيدات زاد بدرجة واضحة مقارنة بغيرهن من النساء، ممن يتناولن الشاى الأخضر بكميات أقل، ويرى الباحثون أن هذا المفعول المطيل للعمر يرجع أساساً، إلى تنشيط الجهاز المناعى، مما يقلل من فرصة حدوث العدوى والأمراض والسرطانات، وبدراسة السلوك الغذائى لعدد كبير من اليابانيات المعمارى وجد أن براد الشاى شىء أساسى فى حياتهن اليومية وزيادة الاعتماد على تناول أغذية الصويا والأسماك والحيوانات

البحرية مع الإقلال من الدهون المشبعة والسكريات والحلويات وهذا تفسير انخفاض نسبة الوفاة من أمراض كثيرة منتشرة في دول الغرب بأمراض القلب والشرايين بين الأسويين، وذلك بفضل تعودهم على تناول الشاي الأخضر كمشروب تقليدي، ولهذا لا نندهش عندما نجد أن الاحصائيات تؤكد أن أكبر عدد من المعمرين في العالم يعيشون في آسيا وخاصة اليابان والصين.

### القلب الشجاع

يؤكد د. صلاح عبد الفتاح الأستاذ بمعهد التغذية أن دراسات غذائية عديدة أثبتت أن «الشاي الأخضر» يقلل من فرصة حدوث أمراض القلب، وخاصة الذبحة الصدرية، وتصلب الشرايين، كما يقاوم حدوث الأزمات القلبية، ويقلل من نسب الوفاة بسببها، ويرجع ذلك إلى أن الشاي الأخضر يقلل من مستوى الكوليسترول الضار (LDL)، والذي يترسب على جدران الشرايين ويؤدي إلى ضيق مجراها الداخلي، وهو ما يعرف بتصلب الشرايين، كما يعمل الشاي الأخضر على رفع مستوى الكوليسترول النافع (HDL)، والذي يعتبر مادة أساسية للجسم لما تقوم به من وظائف مهمة وحيوية كإنتاج الهرمونات الجنسية والكورتيزون وغيرها، هذا بالإضافة إلى أن الكوليسترول النافع يقاوم تأثير النوع الضار من الكوليسترول، ولهذا يفضل تناول الشاي الأخضر عدة مرات يوميا للحصول على التأثير الإيجابي والمفيد لصحة القلب والشرايين، فقد وجد أن الأشخاص الذين يشربون الشاي الأخضر بمعدل يصل من

٨ - ١٠ فناجين يومياً تقل قابليتهم للإصابة بمرض القلب وتصلب الشرايين بنسبة ٧٥٪ عنه بالنسبة للأشخاص الذين يشربون في حدود أربعة فناجين يومياً.

أما علاقة الشاي الأخضر بانخفاض ضغط الدم فهي علاقة قوية جداً، حيث إن التعود على تناوله ينظم ضغط الدم ويقاوم ارتفاعه، ولهذا يعتبر مشروباً مفيداً ومهماً لمرضى ضغط الدم المرتفع ومعروف أن ضغط الدم المرتفع يعد أحد العوامل المهمة للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية، ولأن الشاي الأخضر يحافظ على سيولة الدم، فإنه يقلل من فرصة حدوث الجلطات، وهذه التأثيرات المفيدة ترجع إلى المواد الفعالة بالشاي الأخضر، وقد أكدت دراسة نرويجية أنه مع زيادة واستمرار تناول الشاي الأخضر - يحدث انخفاض تدريجي لضغط الدم، ولذلك يصبح التعود على تناول الشاي الأخضر في زمن التوترات والصراعات النفسية التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الذي يعتبر مشكلة صحية عالمية، حيث يعاني نحو من ٣٠ - ٣٥٪ من البشر على مستوى العالم من ضغط الدم المرتفع - من ضروريات الحياة.

### ينشط الذاكرة.. ويقاوم التوتر والقلق

لا شك أن الاسترخاء على مقعد مريح، وتناول فنجان من الشاي الأخضر ونسيان هموم اليوم ومتاعبه أو تناسيها، شيء يريح النفس المضطربة، لهذا فإن مجالس الشاي اليابانية تعتبر تناول الشاي الأخضر قيمة كبيرة، ولذلك تتميز بالاسترخاء والتفكير الهادئ ويسمونها

«شانويو» أى احتفالات تناول الشاي، حيث يكتسب الحاضرون بها جرعة كبيرة من الهدوء النفسى، لأنه لا حياة بدون توتر وقلق ومتاعب نفسية وضغوط يومية، والضغط النفسى المعقول والمحتمل قد لا يضر، بل قد يوقظ إرادة التحدى والصمود والقدرة على الاحتمال، أما الضغط النفسى الشديد المستمر والمتكرر على فترات قصيرة، فإنه يشكل عامل خطورة كبيرة على صحة الإنسان، وخاصة ارتفاع ضغط الدم وزيادة القابلية للإصابة بالذبحة الصدرية.

أما بالنسبة لحماية المخ من تصلب الشرايين فقد قام الباحثون بدراسة لمعرفة تأثير الشاي الأخضر فى الدورة الدموية فى المخ ومدى فاعليته فى الوقاية من وقوع الحوادث المخية كالتنميل المفاجئ بالأطراف، أو صعوبة وتلعثم فى الكلام، أو دوخة، أو صداع شديد... إلخ.. وقد وجد الباحثون أن هذه الحوادث تقل بنسبة ٦٩٪ بين الرجال الذين يتناولون كميات من الشاي الأخضر تبلغ ٥ فناجين يوميا، وتقل بنفس النسبة بين النساء اللاتى يتناولن فنجانين يوميا، ويؤكد العلماء أن هذا المفعول يرجع إلى مركبات «البوليفينولات» الموجودة بالشاي الأخضر، حيث تعمل كمضادات للأكسدة وتحافظ على سيولة الدم وتمنع حدوث الجلطات، ومعنى ذلك أن هذه المركبات الموجودة فى الشاي الأخضر يمكن أن تكون بالفعل سببا لإنقاذ الحياة، وسببا لتقوية الذاكرة، وزيادة القدرة على التعلم، وقوة التركيز والانتباه، وتقوية الإدراك، وزيادة النشاط ذهنى، لهذا يؤكد الباحثون أن المادة الفعالة بالشاي الأخضر



هى إحدى المنشطات المهمة لخلايا المخ، كما يعتبر «الكافيين» الموجود بالشاي الأخضر أحد الأسباب الرئيسية لزيادة الإدراك ومقاومة التعب الذهني وإعطاء الإحساس بالنشاط وزيادة القدرة على العمل والإنتاج.

## الساحر

يقول د. صلاح عبد الفتاح الأستاذ بمعهد التغذية: إنهم في اليابان والصين وشرق آسيا ومنذ القدم يطلقون على الشاي الأخضر اسم «الساحر» وذلك لاحتوائه على الكثير من الفيتامينات مثل فيتامين «ج»، ب<sub>2</sub>، د، ك، كاروتين» كما يحتوى على العديد من المعادن مثل «الكروم، الكالسيوم، المنجنيز، الصوديوم، الفوسفور، الحديد، النحاس، الزنك، السيلينيوم، الماغنسيوم، البوتاسيوم، والفلورين وغيرها الكثير».

واحتواء الشاي الأخضر على نسبة جيدة من «الفلورين» يعطيه ميزة مقاومة تسوس الأسنان، أما احتواؤه على فيتامين «ج» والكاروتين ومعدن «السيلينيوم» والذي يعتبر أحد المعادن النادرة والمهمة جدا بسبب مفعوله المضاد للأكسدة ومعنى ذلك أنه يحمي الجسم من السرطان.

كما أكدت المنظمة الدولية للسرطان أن فائدة الشاي الأخضر بالنسبة للوقاية من السرطان ترجع إلى مفعوله المضاد للأكسدة، والذي يحافظ على سلامة الخلايا من التفاعلات المدمرة ومقاومة الانقسامات غير الطبيعية للخلايا، كما اتضح من الدراسات أن خلاصة الشاي الأخضر تفيد في الوقاية من بعض السرطانات أكثر من غيرها مثل «سرطان الثدي، الرئة، البروستاتا، الكبد، الجلد، المريء، القولون».

وهذا يوضح الملاحظة المهمة جداً بين شعوب العالم، والتي تميز «المرأة اليابانية» أكثر من غيرها من نساء العالم بالحيوية والنشاط الزائد والقدرة على العمل المتواصل، هذا بالإضافة إلى الانخفاض الشديد في نسبة الإصابة «بسرطان الثدي» والتي تقل جداً بين اليابانيات، كما أنهن لا يعانين من «هشاشة العظام» مقارنة بنساء العالم، وذلك يرجع إلى التعود على تناول مشروب الشاي الأخضر باستمرار، لأنه يضيف إلى المرأة خصائص جمالية معينة كنعومة وجمال البشرة، والوقاية من التجاعيد المبكرة، وعلاج الحساسية الجلدية، وإنقاص الوزن واكتساب الرشاقة، خاصة إذا لم يضاف إلى فنجان الشاي الأخضر سكر أو لبن، كما أن خلاصة الشاي تحمي الكبد من التلف ومن التهاب الكبد الوبائي، كما يساعده على زيادة نشاط الأنزيمات التي تخلص الجسم من السموم، كما يساعد الشاي الأخضر على خفض نسبة السكر في الدم، ويحسن وظائف الكلى ويقاوم الفشل الكلوي، ويدعم صحة الفم والأسنان، كما يوقف نشاط ونمو كثير من البكتيريا المعوية والتيفود، ويفيد في مقاومة السعال الديكي، والالتهاب الرئوي والكوليرا، وشلل الأطفال، والإنفلونزا، حيث إن المركبات الفعالة به تضعف من نشاط وفاعلية الفيروسات المسببة للإنفلونزا.

إذا كنت من الذين يبحثون عن الصحة وطول العمر بإذن الله فعليك بـ «براد الشاي الأخضر» كمشروب تقليدي يومي بعد أو مع كل وجبة طعام، ولا يفارقك لأي سبب من الأسباب، لأنه مشروب الأصحاء والأقوياء.

## السعادة فى البطاطا !

**أظهرت** أحدث الأبحاث فى المركز الاستراتيجى للعلاج النفسى والعصبى أن الذين يعانون من «الاكتئاب» خصوصاً فى فصل الشتاء أو الضباب أو ما يعرف بالاضطراب العاطفى الموسمى أن «البطاطا» المطهية على البخار تساعد على معالجة الكآبة وسوء المزاج بفاعلية كبيرة، ويفسر العلماء ذلك بأن مادة «السيروتونين» التى تعرف بهرمون السعادة تكون غالباً منخفضة عند المصابين بالاكتئاب.

ولأن «البطاطا» من الأغذية التى تدفع المخ إلى إفراز مادة «السيروتونين» فإنها تعالج اضطراب سوء المزاج وتقاوم الاكتئاب.

والاكتئاب.. يعد من أهم وأخطر المشكلات التى يعانى منها الإنسان فى عصرنا الحاضر، والتقدم العلمى والتطور الحضارى الهائل لم يتمكننا من وضع حد لمعاناة الإنسان الذى توقع أن يجد فيهما الحل لكل مشكلاته، ولكن العكس تقريباً هو ما حدث فقد شهد العصر الحديث ازدياداً فى معاناة الإنسان حتى لم يعد بوسعه الاستمتاع بالحياة، وفقد الطمأنينة وسكينة النفس، وأدى به عدم التوافق إلى الاضطرابات النفسية ومنها حالة «الاكتئاب النفسى» التى يتزايد انتشارها فى عالم اليوم.

فالإكتئاب من الاضطرابات النفسية الشائعة، والتى كثيراً لا يلتفت إليها الناس ولا المسؤولون عن تقديم الرعاية الصحية على رغم أنها

تلحق الضرر بمئات الملايين من الناس، إذ يقدر عدد المصابين بالاكنتاب بـ «٣٤٠» مليون إنسان في العالم، وتمثل خطورة المرض في حرمان المصابين به من الاستمتاع بمباهج الحياة، وإغراقهم في مشاعر عميقة وحزينة من نقص التقدير للذات والإحساس بالذنب بدون مبرر حقيقي.

### البطاطا غذاء الملوك

نظراً لخطورة الاكنتاب اتجه العالم كله إلى البحث في جواهر الغذاء عن عناصر غذائية قوية تقاوم الاكنتاب، وكانت المفاجأة لعلماء الغذاء الاستراليين أن «البطاطا» هي أحد هذه الأغذية الساحرة لمقاومة وعلاج الاكنتاب، وكان اللافت للانتباه أن البطاطا لم تذكر في أى من حضارات العالم القديم سواء في مصر، أم بابل، أم الصين، أم فارس، أم لدى الإغريق، أو الرومان، ولكن روى عن تاريخ البطاطا أن أحد الغزاة الأسبان الباحثين عن الذهب في أمريكا الجنوبية سنة ١٥٣٠ عثر على درنات في كوخ فطبخها رجاله الجائعون وتذوقوها، وعرفوا أن الهنود سكان تلك البلاد يعتمدونها في غذائهم ويسمونها «بابا papa» إلا أن الأسبان أطلقوا عليها «بطاطا patat» فيما بعد اشتقاقاً من اسمها في لغة سكان هايتي الأصليين، وعن طريق الغزاة الأسبان نقلت البطاطا إلى أوروبا.

المثير للدهشة في ذلك الوقت أن أكل البطاطا ظل مقتصراً على الأغنياء الذين يعتبرونه علاجاً لكثير من الأمراض، ولما حلت المجاعة

الكبرى فى ألمانيا سنة ١٧٤٤ أمر الإمبراطور «فردريك الأكبر» بزرع البطاطا، وبهذا احتلت المكان اللائق بها فى ألمانيا وفرنسا وإنجلترا وأنحاء أوروبا، حتى إنهم فى المآدب الملكية فى إنجلترا كانوا يدعون جميع شخصيات البلاد الكبرى والأمراء إلى وليمة لا يقدم فيها إلا «البطاطا» على عدة أشكال مسلوقة ومطبوخة ومشوية، وفى فرنسا قام الوزير «تورغو» بزراعة البطاطا فى مداخل باريس، وكان يحميها رجال الشرطة باعتبارها من أهم الأغذية التى تستطيع إنقاذ البلاد من المجاعات، ولأهميتها الغذائية والعلاجية أرسل سلة مملوءة بالبطاطا لملك ومملكة فرنسا فى ذلك الوقت.

ولكل هذا تحتل «البطاطا» مكانة عظيمة فى التغذية فى جميع أنحاء العالم، ويستهلك منها كل سنة أكثر من «١٦٦ مليون طن» تعطى لنحو «١٣٠ مليون شخص» الطاقة والسعرات الحرارية اللازمة لأجسامهم، وأكثر هؤلاء من الأوروبيين لدرجة أن ١٠٪ من إنتاج البطاطا على مستوى العالم يستهلك فى أوروبا وروسيا، وتنتج فرنسا وحدها نحو «١٣٥ مليون قنطار» تصدر على الأقل نصفها إلى إنجلترا خاصة لما لها من حب وإعجاب شديدين فى هذه البلاد.

### معسلة يا بطاطا

تعتبر «البطاطا» من الأغذية الجيدة والغنية جداً بالطاقة والسعرات الحرارية والمواد الكربوهيدراتية وفيتامين أ، والنياسين، كما تعتبر غنية بمحتواها من فيتامين ج، وكل ١٠٠ جم من البطاطا يحتوى على



المكونات الغذائية التالية ١١٤ سعرا حراريا، ٧٠ جم رطوبة، ١,٧ جم بروتين، ٠,٤ جم دهون، وأكثر من ٢٦ جراما مواد كربوهيدراتية، ٠,٧ جرام ألياف، ٣٢ جراما كالسيوم، ٤٧ جراما فوسفور، ٠,٧ جم حديد، ١٠ جرامات صوديوم، ٢٤٣ مجم بوتاسيوم، ٣٢ مجم ثيامين، ٠,٦ مجم ريبوفلافين، ٠,٦ مجم نياسين، ٢١ مجم حامض الاسكوربيك «فيتامين ج»، أما المحتوى من فيتامين «أ» فهو ضعيف في البطاطا البيضاء ويصل إلى نحو ٦٠٠ وحدة دولية في الأصناف ذات اللون الأصفر، ولكنه يصل إلى «٢٠ ألف وحدة دولية في الأصناف ذات اللون البرتقالي»، أى بمتوسط عام قدره «٨٨٠٠ وحدة دولية» في مختلف الأصناف الصفراء والبرتقالية اللون، كما تعتبر البطاطا مصدرا بروتينيا جيدا، كما تحتوى على نسبة عالية من «الكاروتين» الذى يعتبر أحد مضادات الأكسدة المهمة جداً فى مقاومة مرض السرطان.

وتعتبر البطاطا علاجاً جيداً لكثير من الأمراض، فقد جرب الأطباء الألمان فى مستشفى ميونيخ الدواء المصنوع من البطاطا والمسمى «سولانوليت» فى معالجة ٦٢ مريضاً مصابين بقرحة المعدة أو الأمعاء الدقيقة، ووضح أن متوسط مدة المعالجة كان أقصر منها فى المعالجة بالأدوية المعروفة حتى الآن، كما تبين أيضاً أن «عصير البطاطا» يزيل الألم بسرعة، ويفتح الشهية، ويزيد الوزن، ومن المعروف أن البطاطا الحلوة تشبه البطاطا العادية، وتتفوق عليها بكمية السكر الزائدة فيها، وبأنها أكثر قيمة غذائية منها، وهى غنية بالفيتامينات وأسهل هضماً من البطاطا العادية.

## البطاطا.. تقاوم الاكتئاب

فنى دراسة علمية مهمة عن الأغذية التى تعالج الاكتئاب لعامة مصرية واعدة هى الدكتورة «عفاف عزت عباس» - أستاذ مساعد التغذية بالمركز القومى للبحوث- احتلت «البطاطا» مركزا متقدما ومكانة مرموقة باعتبارها أحد الأغذية المهمة جداً التى تقاوم الاكتئاب لاحتوائها على عناصر فعالة تدفع المخ إلى إفراز مادة «السيروتونين» والتى تعرف باسم «هرمون السعادة» حيث أكدت أحدث الدراسات العالمية أن «الاكتئاب النفسى» والاضطرابات التى تصيب الإنسان بالعجز وفقد الأمل وعدم القابلية للسعادة، أو العزلة والانقطاع عن العلاقات الاجتماعية، وحدة الطبع والغضب السريع، وارتباك التفكير وعدم التركيز، تكون نتيجة خلل فى عمل المواصلات العصبية وكيمياء المخ بسبب نقص مادة «السيروتونين» والتى تكون غالباً منخفضة عند الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

وحتى يتضح دور الغذاء فى مقاومة الاكتئاب يجب أن نعلم أن المخ يتكون من خلايا عصبية تنتج باستمرار مركبات لها تأثيرات عصبية مهمة لوظائف المخ وهى مركبات «السيروتونين» و«الدوبامين» وتلك المواصلات العصبية تقوم بنقل الرسائل من خلية إلى أخرى ثم إلى أعضاء الجسم المختلفة، لاستمرار العمليات الحيوية وإعطاء القدرة على الإحساس بالقلق والألم والسعادة وردود الأفعال المختلفة، ولأن المواد الغذائية فى أجسامنا تتداخل فإنها تؤثر فى جميع التفاعلات الحيوية والكيميائية التى تحدث بها.

ومثال لذلك «البطاطا» التى تعد من الأغذية المهمة التى تدفع المخ إلى زيادة إنتاجه من المادة الحيوية المهمة «السيروتونين» التى تزيد من قدرة تحمل الإنسان للألم، وتقلل من قدرة تحمل الإنسان للألم، وتقلل من انفعالاته، وتضفى عليه شعوراً بالهدوء والاطمئنان، وإدخال السرور والراحة على النفس، ولهذا يفضل تناول البطاطا عند التعرض لأيّة حالات من الضيق والقلق والتوتر، كما يحذر العلماء من أن أى نقص فى الأغذية المهمة كالفيتامينات وفيتامين ب ٦، والأملاح المعدنية خاصة «الزنك والنحاس» والأحماض الدهنية، والأحماض الأمينية وبالذات الحمض الأميني الشائع «التربتوفان» الذى يدخل فى تركيب الأغذية البروتينية مثل «البيض، اللبن، السمك، الكبد، اللحوم، القمح، الأرز، والخميرة»، لأنه يدفع المخ إلى زيادة إفرازه لهرمون السعادة أى مادة «السيروتونين، وأى عدم توازن لهذه الأغذية فى الجسم فسوف ينتج عنه خلل فى عمل الموصلات العصبية وبالتالى ستؤثر بالسلب على وظائف وكيمياء المخ.

### أكلة السعادة

تضيف د. عفاف عباس - أستاذة - التغذية بالمركز القومى للبحوث - أن العالم كله الآن يهتم جداً بالدور المهم الذى يقوم به الغذاء فى مقاومة الاكتئاب وتحقيق الشعور بالسعادة والراحة النفسية، خاصة فى أوقات الشدة وعند مواجهة المواقف الصعبة

ففى الحياة اليومية، واجتياز أزمات الأوقات العصبية والتخلص من آثارها السلبية، وإعادة الشعور بالراحة والسكينة، وحتى يظهر هذا التأثير يجب الاهتمام باتباع نظام غذائى متكامل مع الحرص على تنوع الأغذية المختلفة، لإنتاج ما يعرف بـ «موصلات السعادة» حيث يقوم المخ بنشر أعداد كثيرة من المواد الكيميائية الحيوية فى الجسم تعرف بالموصلات العصبية، والتي تساعد على ظهور المشاعر المختلفة التى ترتبط بالسعادة والهدوء والراحة، والنشاط والحماس واليقظة وغيرها، كما أنها تجعل الجسم فى أفضل حالاته من التركيز والتفكير السليم، ومن أهم هذه الموصلات العصبية المعروفة مادة «السيروتونين» التى من وظائفها تقليل حالة القلق والتوتر ومقاومة الاكتئاب، و«البطاطا» من الأغذية التى تعمل على تصنيع هذه المادة الساحرة المرتبطة بمشاعر السعادة.

لقد فرض «الغذاء» نفسه فى معظم أبحاث علماء الغذاء على مستوى العالم وزاد التركيز والاهتمام على «الأغذية العلاجية» من أجل تحقيق الحلم والوصول إلى أن «لكل داء غذاء» لأنه قد ثبت أن الغذاء السليم المتوازن الذى يحتوى على كافة العناصر الضرورية التى يحتاجها الجسم نستطيع به زيادة مناعة الجسم ومقاومة الكثير من الأمراض، ولم تكتف الأبحاث الحديثة بالعلاقة الوثيقة بين صحة الغذاء وصحة الأجسام، وإنما اتجهت لدراسة العلاقة بين الغذاء وصحة العقل والحالة المزاجية للإنسان، مما يؤكد ما توصل

إليه الباحثون في المركز الاسترالى للعلاج النفسى والعصبى من أن «البطاطا» والأغذية الأخرى المتوازنة والغنية بالأحماض الأمينية تعطى كميات كبيرة من السيروتونين اللازم لمقاومة وعلاج الاكتئاب، حيث أكدت نتائج الدراسات أن أى نقص فى مركبات السيروتونين والدوبامين فى جسم الإنسان يؤدي إلى حدوث الاكتئاب والاضطرابات السلوكية.



## دواء الغلابة يا «ذرة» !

**سبحان** الخالق العظيم.. نشترى كوز الذرة المشوى ونأكله ونحن نتنزه فى العصارى على كورنيش النيل، ولكننا لا نعلم ما فيه من كنوز كامنة للغذاء والشفاء والصحة، فهو مفيد جدا فى علاج ضغط الدم المرتفع ونزلات البرد وأمراض القلب ومهدئ لآلام الكلى والمثانة وينقى الجسم من السموم ويخفض الكوليسترول الضار فى الدم ويمنع تكوين الجلطات القلبية.. من أجل كل ذلك هذه دعوة مفتوحة للفقراء والأغنياء وللصغار والكبار إلى لاستمتاع بنعم الله علينا والتهام الذرة بكل أنواعه المشوى والمسلوق والفشار.. إنها قروش زهيدة من أجل صحتك وسعادتك وحياتك.

يقول الله سبحانه وتعالى فى كتابه الكريم ﴿وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ۝۱۲ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ۝۱۳﴾ صدق الله العظيم [سورة الرحمن]، وفى آية أخرى ﴿إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَى﴾ [سورة الأنعام: الآية ٩٥] فالحبوب كالقمح والأرز والشعير والذرة هى من نعم الله علينا فتبارك الله أحسن الخالقين، فالإنسان عرف الذرة منذ أقدم العصور كغذاء رئيسى يعيش عليه، وتأتى الذرة بعد القمح فى أهمية محصولها، وكان موطن زراعتها القارة الأمريكية، وأن «كريستوفر كولومبس» هو الذى أدخل الذرة إلى أوروبا، ولهذا السبب عرفت الذرة

فى أوروبا باسم «الذرة الهندية»، ولكن الأمريكیین يطلقون عليها اسم الذرة فقط، والذرة نبات يتأقلم فى كل مناخ تقريبا وهو ينمو فى كافة أنحاء القارة الأمريكية من جنوب كندا حتى الأرجنتين.

### كوز حبنا

فى كثير من الأحيان يلعب «كوز الذرة المشوى» دورا كبيرا فى إشعال فتيل قصة حب ملتهبة بين شاب وفتاة عندما تكون أول هدية بينهما هى كوز ذرة مشوى ساعة العصارى على كورنيش النيل «ويكون أطعم وألذ وأحلى كوز ذرة فى الحياة لأن الحب هو الحياة»، فمع بداية فصل الصيف وحتى نهاية الخريف تنتشر عربات الذرة المشوى والسلوق ويجلس الباعة البسطاء على شواطئ البحار والأنهار وكورنيش النيل ونواصى الشوارع فى وسط البلد والميادين العامة يبيعون الذرة المشوى، وما إن يشم الإنسان رائحة الشواء الجميلة حتى يذهب هو ومن معه للاستمتاع بكوز ذرة مشوى، وكثيرا ما نرى أسرة كاملة تقف أمام عربة ذرة مشوى، والأطفال فى منتهى الفرح والسعادة وعربات الذرة المشوى أو السلوق أو الفشار ليست منتشرة فقط فى بلادنا العربية، وخاصة مصر، وإنما هى منتشرة أيضا فى بلدان العالم من حولنا خاصة تركيا واليونان وأسبانيا ورومانيا، وهى تجارة فقيرة لباعة فقراء يجلبون «كيزان الذرة» الخضراء من الحقول ويضعونها على عرباتهم التى تحمل «شوايات» خشب بدائية أو أوانى للسلق كبيرة مع مواقد بسيطة، ومع هبوب هواء ونسمات العصارى ينجذب الناس لأكل الذرة المشوى خاصة عند التنزه والتجول سيرا وفى المصايف وعلى النيل.

ومشكلة هؤلاء الباعة الفقراء أنهم يبحثون عن شراء الأخشاب الرخيصة لاستخدامها فى عملية شى الذرة، لذلك يلجأون إلى باعة الروبائيكيا الذين نادرا ما يكون لديهم أخشاب نظيفة وإنما هى للأسف أخشاب قديمة كلها رطوبة أصابها العفن والعطن، والأخطر من ذلك أن تكون عليها طبقة من الطلاء «بالمواد الكيميائية» مثل الخشب الباركيه مثلا، والذي تتخلص منه بعض المنازل والشقق والذي يكون تم طلاؤه بالورنيش ومواد التلميع والتثبيت، وكلها للأسف مواد كيميائية سامة تلتصق بالذرة أثناء عملية الشواء، ولذلك يجب أن نمنع مثل هذه الأخشاب المطلية منعا باتا، وأيضاً خشب الأبلكاش المطفى، والأفضل من ذلك كله هو الحصول على الخشب النظيف «الكسر» من ورش النجارة حتى لا تنتقل أى ملوثات كيميائية إلى الذرة المشوى، وفى حالة الشواء على الفحم يجب أن يكون الفحم من النوع الجيد وعند تناول كوز الذرة المشوى يجب مسحه وتنظيفه من آثار الفحم العالق به، وذلك بالمناديل الورقية أو بالغلاف الأخضر لكوز الذرة ثم بالهناء والشفاء حيث يحلو للكبار والصغار أكل الذرة المشوى.

## الذهب

يؤكد علماء الغذاء أن نبات الذرة معروف لكثير من شعوب العالم منذ أقدم العصور، وهو يؤكل على صور متعددة كالمشوى والسلوق والفسار المملح، ودقيق الذرة يستخدم فى صناعة الخبز فى الريف المصرى، وتحتوى حبوب الذرة على نسبة عالية من المواد النشوية، كما يستخرج

منه زيت الذرة إلى جانب مواد بروتينية وتحتوى «شواشى الذرة» على نسبة من زيت دسم وفيتامين «ج» و «ك» ومواد أخرى، ويحتوى دقيق الذرة على ١٠,٢ من وزنه ماء و ١٥,٢٪ مواد آزوتية و ٣,٨٪ مواد دهنية و ٩٪ مواد معدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد وفيتامين «ب» و «و» ويوصف بأنه مغذ جداً ومنشط وبناء ومنظم لوظيفة الغدة الدرقية، وتستهلك كميات الذرة بحالتها الطبيعية مثل دقيق الذرة أو حبوب مائدة الفطور صباحاً، وفي الولايات المتحدة الأمريكية تؤكل الذرة مسلوقة مثل البليلة وغيرها من الأصناف الرائجة هناك، وفي بلاد كالمكسيك وجنوب إفريقيا وإيطاليا تطحن الذرة جيداً ويستخدم «دقيق الذرة» فى التغذية وصناعة الخبز، ورومانيا هى إحدى الدول الشهيرة بحب نبات الذرة وزراعته وتصديره واستخدامه بشكل أساسى فى معظم المخبوزات والأغذية الأخرى.

ومن العناصر الغذائية المهمة فى الذرة هى السكر الطبيعى الذى يبلغ محتواه حوالى ٧٠٪ ويكون أفضل بعد قطف كيزان الذرة مباشرة من الحقل، ولهذا ينصح بشى أو سلق الذرة فى اليوم نفسه بعد قطفها، وهو ما يفسر طعمها اللذيذ الرائع الذى يتحاكى ويتغنى به أبناء الريف، خاصة أثناء جلسات العصارى أمام المنازل حول النيران وهى تشوى الذرة الذى ينشر السعادة بين الأطفال والصغار والكبار، كما أن الذرة تحتوى على عنصر الذهب الذى تحتاجه الأجسام البشرية، فالذرة الحلوة هى المصدر الطبيعى المهم جداً الذى يمد البشر بهذا المعدن

الحيوى «الذهب» فى شكل وحدات عضوية تلعب دوراً مهماً فى زيادة كفاءة الجهاز العصبى المركزى وما يقوم به من عمل خطير وحساس لحياة وصحة الإنسان، ومن نعم الله سبحانه وتعالى الخالق العظيم أنه جعل أجسامنا قادرة على استخلاص «الذهب» من معالجة مواد أخرى، لأنه فى حالة عدم تناول الإنسان الذرة لفترة طويلة فإن الجسم يحصل على احتياجاته من الذهب عبر تفاعلات كيميائية حيوية معقدة من عناصر المواد الغذائية الأخرى التى يتناولها الإنسان على مدار حياته، وهكذا فإن تناول كوز من الذرة المشوى أو المسلوق فإنه يمنح عنصر «الذهب» المهم جداً للعمليات الحيوية لجسم الإنسان وصحته.

### كنز الشفاء

هل تصورت يوماً وأنت تتنزه فى العصارى على كورنيش النيل وتشترى كوز ذرة مشوياً لتأكله أنك تملك بين يديك «كنزاً للشفاء».. هذا ما يؤكد كبار الأطباء وعلماء الغذاء الإنجليز والإيطاليين، فليس عنصر الذهب وحده هو ما تمنحه الذرة لأجسامنا، وإنما تحتوى أيضاً على مضادات الأكسدة التى تعتبر أكسير الحياة، خاصة فى هذا الزمن الذى نعيشه حيث تحيط بنا ملوثات الهواء والغذاء والماء فى كل مكان، فحبات الذرة تحتوى على مادتين من مضادات الأكسدة هما «ليوتين» و«زانثين» واللذان تساعدان على حماية شبكية العين من الإصابة بالمياه الزرقاء والمياه البيضاء وحماية العين من الإصابة بالعمى، خاصة لدى كبار السن، وليس هذا فقط بل إن مضادات الأكسدة تعمل على التهام



ومنع مدمرات الخلايا أو «مؤكسدات الخلايا» وهي عبارة عن جزئيات منتشرة في البيئة المحيطة للإنسان في الهواء والماء والطعام وغير ذلك والتي تتسبب في هدم وتكسير الخلايا عن طريق تكسير جدار الخلية والغشاء الواقى حولها، ومضادات الأكسدة وهي عناصر أساسية لجسم الإنسان وهي المسئولة عن بناء وإصلاح والمحافظة على أنسجة وخلايا الجسم، كما أنها تقاوم وتحد من انتشار الأورام والخلايا السرطانية وكذلك تحمى من الشيخوخة المبكرة، كما تحافظ على القلب من الأمراض بمنع أكسدة الكوليسترول المنخفض الكثافة LDL، وبذلك تمنع ترسب الكوليسترول على جدران الشرايين مما ينتج عنه الإصابة بأمراض القلب والذبحات الصدرية والأزمات القلبية، كما أن مضادات الأكسدة تساعد في الحفاظ على الخلايا سليمة وحمايتها من الداخل ضد الأضرار والتلف.

ويستخرج من جنين حبة الذرة «زيت الذرة» الذى يستعمل فى الطهى ويوصى به للمرضى الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع، كما يستخدم زيت الذرة طبيا فى الوقاية من تصلب الشرايين، وهو خافض لمستوى الكوليسترول فى الدم ويمنع تكوين الجلطات القلبية وذلك لخلوه من الدهون المشبعة، أما «شواشى الذرة» فهى من أفضل المهدئات، ومن أحسن ما يدر البول، كما أن المغلى والمنقوع منها يستخدم فى علاج المغص الكلوى وحصى الكلى وأمراض الروماتيزم والنقرس، وتستخدم شواشى الذرة حاليا فى الشايات المحضرة لعلاج أمراض الكلى بمعرفة

شركات الدواء المصرية، وتناول الذرة نفسه يعتبر من أفضل المهدئات ومنقوع الذرة خافض لضغط الدم كما ينقى الجسم من تراكم السموم، كما أن الأوراق الخضراء التي تغطي وتغلف حبوب الذرة يصنع منها دواء مهدئ لآلام الكلى والمثانة ويستخرج من الذرة «نشا» يوصف بأنه مغذ وملطف ويستخدم فى علاج الأطفال المصابين بالنزلات المعوية، ويحذر الأطباء من أن مشروب شواشى الذرة له تأثير انقباضى فى عضلات الرحم، لذلك على السيدات الحوامل عدم تناوله فى الأشهر الأولى للحمل، ولكن من فوائده الطبية المهمة جدا أنه يستخدم فى علاج نزلات البرد وأمراض القلب، ومؤخرا اكتشف الأطباء أن «زيت الذرة» يفيد فى معالجة التشنجات للجهاز العصبى والأوعية الدموية فضلا عن استخدامه فى دهان وتدليك فروة الرأس لتغذيتها وإزالة القشرة.

## الصحة والرشاقة فى أكلة أرانب !

«لا تنسوا» الأرانب.. نداء عالمى إنسانى يطلقه هذه الأيام خبراء التغذية فى العالم كله، لحمها لذيذ، غنى بالبروتين، منخفض الكوليسترول فلا يصيب بالأزمات القلبية، كما أن سعراته الحرارية تكاد تكون معدومة فلا تزيد الجسم شحما ولا سمنة ولا ترهلا، وبعد أن كانت الأرانب هى أكلات الملوك والأمراء المفضلة والغذاء الرئيسى على موائد الطعام الفاخرة أصبحت الآن فى متناول الجميع، فهل يعود الأرنب إلى المائدة المصرية؟

للأرانب فى التاريخ قصة طريفة بدأت منذ أن كان المصرى القديم يأكل الأرنب ويقوم بصيده وتربيته منذ خمسة آلاف سنة، حيث كان من الأكلات الخفيفة المحببة للأسرة القديمة، وقد وجد الكثير من الحفريات تحتوى على صور الأرنب المصرى على جدران المعابد.. ويذكر التاريخ أن اكتشاف الأرانب تم من قبل الفينيقيين فى شمال إفريقيا وإسبانيا، ويقال إن الرومان كانوا أول من نشروا تربية الأرانب فى جميع أنحاء الإمبراطورية الرومانية، وعن طريق إسبانيا انتشرت الأرانب فى أوروبا ومنها إلى العالم.

يقول د. ساندرى جولى رئيس الجمعية الدولية للأرانب إن الدولة الأولى فى إنتاج الأرانب هى «الصين» وفى أوروبا «فرنسا» تليها إسبانيا

وإيطاليا والمجر، وتنتج الصين إلى جانب لحم الأرناب ١٣ ألف طن من «فرو الأرناب» الذى تصنع منه ملابس الشتاء، كما أن إنتاج العالم من لحوم الأرناب يصل إلى مليون و٨٠٠ ألف طن. ومعروف أن هناك أكثر من ١٠٠ نوع فى العالم من الأرناب أشهرها «النيوزيلندى الأبيض» و«كاليفورنيا» و«الشنشيل» و..... إلخ.

وتختلف أوزان الأرناب حسب أنواعها وهى تتراوح ما بين ١,٥ كجم إلى ٨ كجم، أما بالنسبة لمصر فهى تحتل المركز الأول عربيا حيث تشير الإحصائيات إلى أن معدل استهلاك الفرد من لحوم الأرناب يصل إلى حوالى ١,٥ كجم فقط سنويا.

### ملوخية بالأرناب

كلنا يعرف الأكلة الجميلة «الملوخية بالأرناب» لدرجة أن لها طقوساً سعيدة عند بعض الأسر والعائلات، وإذا كان المصرى القديم يحب أكل الأرناب، فإن «الملوخية» هذا النبات المصرى العجيب الذى يتناوله المصريون منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة تعشقه الآن ملايين من البشر، وبعد أن كان اسمها «الملوكية» وكانت طعاما خاصا للملوك ومحرمه على أفراد الشعب، أصبحت الآن من أحب الأطعمة لكل الناس بل ويحبها العالم كله، وخاصة أنها تحتوى على نسبة عالية من فيتامينات «أ، ب، س»، كما أن ما تحتويه من «كالسيوم» يزيد سبع مرات على ما تحتويه السبانخ، أما الفيتامينات التى توجد بها فإنها تتجاوز ما يوجد فى الخضراوات الأخرى بمقدار أربع مرات،

ونسبة فيتامينات «ب٢» بها يزيد عشرين مرة على تلك التى توجد فى خضراوات أخرى.

وانتبهت الأسرة المصرية إلى الأهمية الغذائية والصحية لأكلة «الملوخية بالأرانب» لدرجة أنها صدرتها إلى العالم كله ، ومازالت حتى الآن هناك الكثير من الأسر التى تقوم بتربية الأرانب فى الريف المصرى حيث يربئها الفلاح فى صحن داره ويبنى لها عشوشا من الطوب اللبن أو الطين ، كما كان يضع لها أوانى من الفخار للمبيت والتوالد ، ويقوم بتغذيتها على البرسيم والنباتات والحشائش البرية التى تنمو فى حقله.

### طعام الرشاقة !

يؤكد د. عبد الحميد محمد عبد الحميد أستاذ الإنتاج الحيوانى بزراعة المنصورة أن لحم الأرانب يمتاز بأنه لحم أبيض عالى القيمة الغذائية بمقارنته بلحوم الدواجن والماشية من حيث نسب البروتين والدهون ، كما أن لحوم الأرانب تتميز بانخفاض نسبة الكوليسترول والذى يزداد كثيرا فى اللحوم الحمراء حتى إنه يعد السبب الرئيسى للأزمات القلبية وانسداد الشرايين وجلطات القلب ، كما أن اللحوم الحمراء تسبب ارتفاع نسبة البوليئنا والكرياتين وحمض البوليك فى الدم مما يسبب مرض النقرس وآلام المفاصل ، ولأن اللحوم الحمراء السمينه ضررها رهيب بسبب زيادة نسبة الكوليسترول لذلك يجب ألا يزيد نصيب الشخص منها فى الوجبة على ١٥٠ جراما إلى ٢٠٠ جرام على



الأكثر، وألا يزيد عدد الوجبات منها على مرتين أسبوعيا ويفضل تناول لحوم الأبقار والماشية مشويا أو مسلوقا.

وعلى العكس من ذلك تماما كما يقول د. عبد الحميد محمد عبد الحميد بالنسبة للحوم الأرانب فهي غنية بالبروتين الذى تبلغ نسبته حوالى ٢٥٪ فى حين أن اللحوم الحمراء فى الأبقار مثلا تبلغ حوالى ٢٠٪ وفى الأغنام ١٦٪ والدجاج ١٨٪ بروتين، كما أن لحوم الأرانب تحتوى على أقل نسبة من «الدهون» حيث تبلغ حوالى ٦٪ بينما فى اللحوم الحمراء ١٩٪ وفى الأغنام ٢٥٪ وفى الدجاج ١٠٪، أما «الكوليسترول» فإن لحوم الأرانب تحتوى على نسبة منخفضة جدا تبلغ حوالى ٥٠٪ بينما هى فى اللحوم الحمراء فى الماشية ١٤٠٪ وفى الأغنام ١٤٠٪ وفى الدجاج ٩٠٪.

والرائع أن لحوم الأرانب هى أنسب طعام للرشاقة والجسم المثالى وللتخلص من السمنة لأنها تعطى سعرات حرارية قليلة جدا تبلغ نحو ١٣٨٢ بينما هى فى اللحوم الحمراء حوالى ٢٤٩٧ سعرا حراريا، كما أنها خفيفة على معدة الإنسان، ولها عدة طرق طهى مختلفة منها المشوى والمسبك والمحمّر والسلوق، ولهذا ينصح خبراء وعلماء التغذية فى العالم «ست البيت» بالعودة إلى «غذاء الملوك» وعليها اختيار الأرانب الصغيرة من نصف كيلو إلى كيلو ونصف، وألا تنسى «كبد» الأرنب لأن قيمته الغذائية عالية جدا وت فوق بقية أجزائه، كما أن معظم الأطباء ينصحون مرضاهم عادة بالاعتماد عليها لقوائدها المتعددة وحتى الأصحاء والأطفال والشباب وكبار السن.

## لا تنسوا الأرانب

المفروض أن تكون الأرانب هي الحيوان الأول في الدول النامية، حيث إنها لا تنافس الإنسان في غذائه بل تمدّه بالبروتين الحيواني الذي تعد مشكلة توفيره لملايين البشر من المشاكل الملحة والمهمة والتي يكرس العلماء جهودهم ودراساتهم لوضع الحلول المناسبة لها، ولا نبالغ إذا قلنا: إن الاهتمام بتربية الأرانب وإنتاجها يمثل أحد الحلول السريعة والناجحة لحل أزمة البروتين الحيواني واللحوم في مصر.

وتؤكد تقارير منظمة الأغذية والزراعة «الفاو» بأن أسرع طريق للقضاء على الفقر في الريف يمر عبر تربية الأرانب التي لا مثيل لحيوان آخر في تكاثرها، حيث تلعب دوراً مهماً في توفير البروتين الحيواني وسد الفجوة الغذائية خاصة في البلاد النامية التي تعاني من الزيادة السكانية، فمشروع تربية الأرانب ذو اقتصاديات جيدة ولا يحتاج إلى رأس مال كبير لإنشائه وهو يناسب الفلاح الصغير، والنساء القرويات، والمعدومات، والمرأة الريفية، والمعوقين، والآلاف من خريجي الجامعات الذين يبحثون عن فرصة عمل ويعانون من البطالة، وتلفت منظمة الأغذية الانتباه إلى أنه لمواجهة الطلب المتزايد على استهلاك اللحوم فإن تربية الأرانب يمكن أن تساعد على مواجهة الطلب على الغذاء حيث تسهم بشكل فعال في حل أزمة اللحوم لإمداد شعوب الدول النامية بالمواد الغذائية خاصة البروتين الحيواني، فالأرنب هو أسرع وسيلة لزيادة دخل الفقراء، وعلى الحكومة حل مشكلة البطالة بين

الشباب وخريجي الجامعات بأن تمدّهم ليس بالأموال أو القروض فقط وإنما بالمباني اللازمة ويطاريات الأرانب الولادة والسلالات الممتازة والإرشاد العلمي وتهييء لهم أنسب الوسائل للإنتاج، فالأرانب تملك إمكانات هائلة لتحسين حالة الأمن الغذائي في أي بلد وهي مقدرة لا ينافسها فيها لا الماشية ولا الدواجن ولا غيرها.

ومن الأكيد أن ملايين الأفواه في مصر تحتاج إلى طعام الأرانب.

السؤال الآن: هل تعود الأرانب إلى المائدة المصرية؟

نتمنى ذلك حيث يحذر علماء الغذاء من اللحوم الحمراء لتجنب وجع القلب وتصلب الشرايين وأمراض القلب المزمنة.. والصحة كلها مع لحوم الأرانب.

## «الجوع».. يحمى من أمراض العصر !

**تعكس** الأسطورة الإغريقية أن آلهة الطعام بعثوا إلى البشر رسولا لكي ينبئهم بأوقات الأكل ومواعيد تناول الطعام، غير أن الرسول أخطأ في تبليغ الرسالة، فبدلاً من أن يقولها ثلاث مرات في الأسبوع، قالها ثلاث مرات في اليوم! فتولدت المتاعب الصحية والأمراض، وأصاب الإنسان ما أصابه من العلل والأسقام، والآن تجتاح العالم ثورة طبية هائلة لمقاومة أخطر الأمراض وهي «العلاج بالجوع».. السطور التالية تحمل كل التفاؤل والأمل والشفاء من أخطر أمراض العصر.

للأسف الشديد يعتقد البعض خطأ أن تناول ٣ وجبات في كل يوم هو أمر مفروغ منه وضروري، ويتوهمون أنه ما دام قد مضى على آخر وجبة (٥ إلى ٦) ساعات فلا بد أن يشعر الإنسان بالجوع، والثابت علمياً أن الجوع الحقيقي لا يشعر به الإنسان إلا بعد أكثر من (عشرين ساعة) على آخر وجبة أكلها الإنسان إن كانت وجبة كاملة، أو أكثر من (١٠ ساعات) إن كانت وجبة خفيفة، ومعروف طبياً أنه كلما انقضت ومرت فترة طويلة من الزمن بين كل وجبة وأخرى، فإن الجسم الإنساني يقوم بالتخلص من النفايات والسموم والتوكسينات والمواد الضارة التي تخلفت عن الهضم والغذاء وهو ما يضمن للإنسان صحة جيدة.

والرائع هو أن هذه الحقيقة العلمية جعلت العالم المتقدم الآن يموج بإعصار طبي هائل ، حيث يعالج الأطباء في أمريكا وفرنسا وانجلترا وألمانيا والنمسا والدنمارك وقبلها اليابان والصين الأمراض والمتاعب الصحية «بالجوع» ، ف أطباء العيون ينصحون بغذاء خاص لعلاج بعض أمراض البصر ، وأطباء القلب يقللون الآن من وصف الأدوية والحقن والعقاقير ويعتمدون على الجوع ، ويأمرون باتباع نظام خاص في الأكل وأطباء الأمراض الباطنة ينهجون نفس الأسلوب في معالجة مرضى الكبد والكلى والسكر وضغط الدم ، وأصبح العلاج بالغذاء وخاصة «الجوع» ، هو أحدث علاج لأمراض العصر ، بعد أن اكتشف الأطباء أن عددًا لا يستهان به من الأمراض الخطيرة والمستعصية مثل الأورام الخبيثة والسرطان وقرحة المعدة والذبحة الصدرية وتصلب الشرايين والسل لا تصيب الإنسان دفعة واحدة وإنما هي نتيجة لما يتراكم في أنسجة الجسم وخلاياه من سموم ونفايات وآثار ضارة بسبب تغذية غير صالحة ، وعادات غير سليمة في الأكل عددًا طويلاً من السنين ، مما ينجم عنه تلك الأمراض المدمرة.

### الشفاء.. في الابتعاد عن الأكل!

لهذا يؤكد د. (و. هولز) بجامعة هارفارد «إذا شعرت بشيء من المرض أو التوعك أو الانحراف فلا تسرع إلى تناول الأدوية والحقن والعقاقير بل حاول تجنبها قدر الإمكان ، وكن على ثقة أن أفضل وسيلة للعلاج والشفاء هي الابتعاد عن الأكل فترة من الوقت حتى تعود إلى

حالتك الطبيعية». وعندما سئل «بارنارد ما كقادن» شيخ المعمرين الأمريكي عن السر في احتفاظه بصحة جيدة وحيوية ونشاط بعد أن بلغ التسعين من عمره، قال: «لأنى آكل ما يأكله الغنى ثلاثة أيام فقط فى الأسبوع، وفى الأيام الثلاثة الأخرى لا أتناول إلا المأكولات التى يعيش عليها الفقير. وعندما قيل له وما بال اليوم السابع؟ قال لا هذا ولا ذاك بل أصوم اليوم كله». .. ولهذا يستنكر د. «تيودور جان وای» الشراهة والإسراف فى الأكل بقوله «إن كان هناك أصحاب فضل علينا نحن الأطباء فهم «الطهارة» الذين يحشون بطون أسيادهم بالمأكولات الدسمة وألوان الطعام الشهية، وبذلك يوردون لعيادات الأطباء كثيرا من الحالات المرضية التى تدر علينا المال» !!

والمحزن أن الإنسان هو المخلوق الوحيد الذى يأكل أصنافا عديدة من الطعام لا حصر لها، أما الحيوانات فجميعها إما آكلة عشب أو آكلة لحوم، ولا تأكل إلا صنفا واحداً من الغذاء، ولذلك لا تندهش عندما ترى الإنسان الذى يعيش على الفطرة أو فى البادية يتمتع بصحة جيدة لأنه لا يأكل عادة إلا أصنافا قليلة وبسيطة من الطعام، أما الإنسان الذى يعيش فى المدن الحديثة ويرتقى فى سلم الحضارة فأمراضه لا حصر لها، ولهذا عندما سئل أحد المعمرين من «الصين» وكان من الأثرياء واحتفظ بصحته ونشاط جسمه وحيويته بعد أن جاوز التسعين من عمره عن السر فى ذلك قال: «لأنى تعودت أن أصوم شهراً فى كل عام، وفى الأشهر الباقية أصوم ثلاثة أيام متتالية، وفى كل أسبوع أصوم يوما، وفى كل يوم لا أتناول أكثر من وجبتين، وفى كل وجبة لا آكل إلا صنفا



واحدًا من الطعام، فلا أجمع بين صنفين فى الوجبة الواحدة، وكنت دائماً أستمتع بالأكل وأحس بلذة الطعام إلى حد لا يمكن أن يدركه إلا من يجرب هذا النظام.

### صحتك فى الجوع

«صحتك فى الجوع».. هذه الحقيقة الطبية العظيمة كان ينادى بها دائماً عالم الغذاء المصرى القدير د. مصطفى نوفل، حيث يؤكد ارتباط تقليل كمية الطعام المتناولة بتأخير ظهور الشيخوخة المبكرة وهو ما أكدته الدراسات الحديثة حيث ظهر أن تناول الوجبات القليلة قد «المنع» بصورة كاملة أو جزئية حدوث أكثر من ٨٠٪ من شيخوخة الجسم، والمثير للانتباه هى نتائج أبحاث كل من «د. ولفورد - ود. مأسورو» والتي استمرت لأكثر من (٣٠ عاماً) فى جامعتى كاليفورنيا وتكساس، أكدت أن «الجوع» وهو تقليل كمية الطعام التى يتناولها الإنسان يومياً بمقدار الثلث تؤدي إلى زيادة نشاط الجسم وتجنب ظهور الشيخوخة المبكرة والتمتع بصحة جيدة، وأن جهاز المناعة فى جسم الإنسان لا يتعرض للتلف بنفس السرعة المعتادة، كما تتأخر جداً بدايات ظهور الأمراض المرتبطة بالشيخوخة مثل الفشل الكلوى والقلب والأورام، كما أن الجوع وتقليل الطعام يؤدي إلى خفض درجة حرارة الجسم وإلى انخفاض مستويات «الأنسولين» لأن زيادته فى الجسم قد تساعد على نمو الأورام به، ويؤكد العلماء على أن انخفاض درجة حرارة الجسم كنتيجة للجوع وتقليل الطعام يساعد على محاربة أمراض الشيخوخة المبكرة، وهو ما لاحظته العلماء على الحيوانات التى تمارس البيات

الشتوى وتنخفض خلاله درجة حرارة أجسامها بسبب عدم تناولها الطعام وتمتعها بصحة جيدة وعدم تعرضها إلى الأمراض وأيضا تُعمر أطول من الحيوانات الأخرى.

ويلفت د. مصطفى نوفل الانتباه إلى أن هناك فرقا كبيرا بين الجوع وسوء التغذية فالجوع هو توفر الطعام مع عدم الإسراف فى تناوله، أما سوء التغذية فهو عدم مطابقة الغذاء لشروط التغذية الكاملة والمفيدة من حيث النوع والكمية، وفى أوروبا يطلقون على هذه الصيحة الجديدة «الجوع العلاجى» والذى ثبت أنه يقاوم السرطان ونمو الأورام، ومعروف أن الإسراف فى تناول الطعام يؤدى إلى تزايد وجود الشقوق الحرة وتراكمها وزيادة أضرارها الصحية والتي لا يتمكن الجسم من إصلاحها يوميا، ولكن مع الجوع العلاجى المنظم يحافظ الجسم على تنظيف نفسه وعلى حيوية وشباب خلاياه، وعلى بقاء معدل استهلاك الجسم لنفسه، ومقاومة الأورام وعدم ظهور علامات وأعراض الشيخوخة المبكرة. كما أن الجوع العلاجى يحمى من أمراض خطيرة مثل تصلب الشرايين وأمراض القلب والذبحة الصدرية لأنه يحمى الجسم من زيادة الدهون ومن السمنة، كما أن الجوع يحمى من «هشاشة العظام» لأنه يقلل من طرد الكالسيوم فى البول خارج الجسم، ويحمى من مرض النقرس ومن حصوات الكلى وهى الأمراض التى تعانى منها الدول المتقدمة بسبب إسرافها فى تناول الأغذية البروتينية مثل اللحوم والدواجن وغيرها. كما يقوم الجوع بتطهير الجسم من السموم والمواد الضارة مع تجديد

حيوية وشباب خلايا الجسم وبالتالي مقاومة أخطر أمراض العصر ليس هذا فقط بل إن الجوع أيضا يعمل على زيادة كفاءة النشاط البدني والذهني والوصول إلى درجة عالية من الصفاء الروحي وهو ما نراه واضحا في الصيام وشهر رمضان، ولذلك كان «لقمان» ينصح ابنه بقوله «يا بني إذا امتلأت المعدة، نامت الفكرة، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة».. وهي دعوة لعدم الإسراف في تناول الطعام.

المثير للتأمل فعلا أن جميع الدراسات الصحية والطبية والوقائية والغذائية قديما وحديثا قد توصلت إلى ضرورة عدم الإسراف في الطعام وتقليل كميته، ولكن الحقيقة المثيرة للإعجاب هي أن «العلاج بالجوع» هو علاج إلهي أنزله الله في قرآنه الكريم منذ أكثر من ألف وأربعمائة سنة، ولقد صدق الإمام عليّ حين قال إن في القرآن آية تجمع الطب كله وهي ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ فالاعتدال في تناول الطعام هو أحد الأسرار الخفية والعلاج السحري لصحة جيدة، وهو السلوك الدائم للأنبياء والحكماء والفلاسفة، ويحكى أن المقوقس ملك مصر أهدى النبي «صلى الله عليه وسلم» جارية وبغلة وطيبا وقد مكث الطبيب مدة طويلة لم يُقْبَل عليه أحد يشكو مرضا، فقال للنبي «صلى الله عليه وسلم» مكثت فيكم زمنا ولم يأت مريض فأجابه النبي «صلى الله عليه وسلم» بقوله المأثور «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع» وقال النبي «صلى الله عليه وسلم»: «أفضلكم عند الله منزلة يوم القيامة أطولكم جوعا، وأبغضكم عند الله يوم القيامة كل نثوم

أَكُولُ شَرَابًا» وَقَالَ النَّبِيُّ «صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ»: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، حَسَبَ ابْنِ آدَمَ لَقِيمَاتِ يَقْمَنُ صُلْبِهِ» وَقَالَ النَّبِيُّ «صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ»: «لَا تَمِيتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فَإِنَّ الْقَلْبَ كَالزَّرْعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ مَاتَ» وَيَحْذِرُ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ مِنَ الْإِسْرَافِ فِي الطَّعَامِ فَيَقُولُ: «إِيَّاكُمْ وَالْبَطْنَةَ فِي الطَّعَامِ فَإِنَّهَا مَفْسَدَةٌ لِلْجَسْمِ، مَوْرَثَةٌ لِلسَّقَمِ».

وَأَفْضَلُ مَا أُخْتِمَ بِهِ هِيَ نَصِيحَةُ الطَّبِيبِ الْعَرَبِيِّ الْقَدِيمِ عِنْدَمَا قَالَ «قُمْ إِلَى الطَّعَامِ وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ وَأَنْتَ مَازَلْتَ تَشْتَهِيهِ».

## فن تأجيل الشيخوخة !

**هل** تريد أن تكون من المعمرين ويزيد عمرك على مائة سنة بإذن الله؟! وأن تتمتع بالصحة الجيدة؟ وأن تكون قويا؟ وافر النشاط والحيوية؟ وأن تعيش ما قدر لك من العمر بلا أمراض ولا شيخوخة؟ ولا تصاب بمرض السكر وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول؟ عليك بتناول أطعمة الرهبان البوذيين في جبال الهيمالايا وسكان جزيرة أوكيناوا اليابانية، فهم لا يتناولون سوى أطعمة قليلة منخفضة السعرات الحرارية، وصدق الله العظيم إذا يقول ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾. سيظل «المعمرون» من البشر في أرجاء الأرض والذين يتعدون سن المائة هم الشغل الشاغل للعلماء والباحثين في كل الدنيا !! كيف يعيشون؟ هل يفرحون ويحزنون؟ ماذا يأكلون؟ ماذا يشربون؟ ومن أشهر الدراسات العالمية هي التي أجريت على معمري قرية «فيلكا بامبا» في دولة أكوادور بأمريكا الجنوبية (بها ٣٪ من السكان من تعدوا سن المائة حسب إحصاء عام ١٩٧١). ومعمري منطقة القوقاز الإسلامية (بها ٠,٦٪ من السكان ممن تعدوا سن المائة حسب إحصاء عام ١٩٧٠) ومعمري منطقة الهونزا بكشمير الواقعة تحت الحكم الباكستاني، حيث لاحظ الباحثون أن المعمرين في هذه المناطق يلتزمون في طعامهم بنظام غذائي محذود السعرات، إذ لا يتجاوز متوسط السعرات الحرارية اليومية (١٢٠٠ سعر) لدى الفرد العادي.

وفى دراسة أخرى شملت الراهبان البوذيين الذين يعيشون فى جبال الهيمالايا، فقد رصد الدارسون أنهم لا يأكلون سوى أطعمة قليلة محدودة السعرات، وعلى الرغم من ذلك فإنهم يعيشون لأعمار طويلة لدرجة أن «المائة» هى العمر الشائع بينهم. وعلى سكان جزيرة (أوكيناوا اليابانية) أجريت دراسات أظهرت أن نسبة المعمرين الذين بلغوا (المائة) وتخطوها تبلغ (٤٠ ضعفا) مقارنة بالسكان فى بقية جزر اليابان، ويكمن السر فى طعامهم؛ فهو يمتاز بانخفاض محتواه من السعرات الحرارية ووفرة محتواه من المعادن الغذائية والفيتامينات، كما أجرى باحثون تجارب على بعض المتطوعين بهدف التعرف عن قرب إلى تأثير «تقليل السعرات» فى الإصابة بأعراض الشيخوخة لاسيما مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول، وأظهرت النتائج أن تقليل السعرات الحرارية يطيل عمر الحيوة ويبطئ من الشيخوخة.

### قطار الشيخوخة السريع !!

فى تجارب علمية مثيرة أجراها الباحثون على بعض الحيوانات تبين لهم أنك إذا أطعمت الحيوان كمية من الغذاء تحتوى على سعرات حرارية أقل فإنه يشيخ أبطأ، ويعيش أطول، ويمرض فى شيخوخته أقل، واليوم يقوم العلماء بتجربة هذه الوصفة السحرية لكى يستفيد منها الإنسان؟! فماذا يدور فى أذهان العلماء؟ هذا السؤال وجدت إجابته بدراسة عالم الغذاء المصرى (د. فوزى الفيشاوى) الأستاذ بقسم



علوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعة أسيوط، قال فى دراسته الممتعة:  
سيظل الإنسان طوال حياته يبحث عن الخلود، وعن الصحة، وعن  
الشباب الدائم، وعن الهروب من الشيخوخة، وفى سبيل تحقيق ذلك  
أجرى الكثير من الباحثين والعلماء تجارب على الحيوانات للوصول إلى  
سر كيفية إبطاء الشيخوخة عن طريق تخفيض وتقييد كمية الغذاء التى  
تتناولها، ومن هذه الأبحاث العلمية الرائدة هى التى قام بها البيولوجى  
الأمريكى «كليف ماكاي» على «الفئران» حيث قسمها إلى مجموعتين  
إحداهما فئران مرفهة مدلة تتناول من الطعام الدسم الشهى أطيبه  
وأوفره وهى تأكل فى أى وقت تشاء وكيفما تشاء حتى سمنت وترهلت  
وثقلت حركتها وأصبحت خاملة وكسولة.. بينما كانت فئران المجموعة  
الثانية تخضع لبرنامج غذائى منخفض ومقيد السعرات ولكنه يحتوى  
على كافة العناصر الغذائية الضرورية، والمفاجأة أن هذه الفئران كانت  
أكثر نشاطا وأوفر حيوية وفى كامل صحتها وظلت محتفظة بشبابها  
نحو (١٤٦٠ يوما)، بينما ماتت الفئران المرفهة بعد نحو (٩٦٠ يوما  
فقط) ١١ ونفس التجارب أجريت على «قروود من نوع الرئيسى» قام بها  
باحثون أمريكيون، حيث كشفت المقارنة بين القروود التى تتبع نظاما  
غذائيا مقيد السعرات، والقروود التى تأكل كيفما تريد وكلما تريد،  
فقد أظهرت النتائج أن القروود التى تتناول طعاما أقل امتازت بفترة  
حياة أطول، وشيخوخة أقل، وإصابة بالأمراض أقل، بينما القروود التى  
كانت تأكل فى أى وقت وبأى كمية تدهورت صحتها وأصابتها معظم  
أمراض الشيخوخة ١١

## ٦٠ تريليون خلية فى جسم الإنسان

هل هناك مخلوقات لا تصيبها الشيخوخة؟!

إذا سألت عالما من علماء الكائنات الدقيقة هذا السؤال فسوف يحدثك عن حياة هذه المخلوقات الدقيقة وعن شيخوختها وموتها، فيقول: «وباندهاش كبير» أنها لا نهزم أبداً كما تهزم ولا تموت كما نموت، بل هى تعيش حياة أقرب إلى الخلود، وسر الشباب الدائم لهذه الكائنات المجهرية الدقيقة يكمن فى قدرتها على مواصلة انقسام الخلايا دون أية حدود لا فى الزمان ولا فى عدد مرات الانقسام، السؤال الآن: هل ثمة نظير لهذه القدرة العجيبة على مواصلة الانقسام فى خلايا الإنسان؟ يجيب عن هذا السؤال د. فوزى الفيشاوى فى دراسته قائلا: إن من يقرأ فصول قصة خلق الجنين خلال (٢٧٠ يوما) فى رحم الأم يلاحظ فى كل لحظة أن خلاياه تنمو وتنقسم حتى يكتمل ثم يخرج وليدا ينمو مع الأيام ويكبر، ويظل اطراد النمو خلال مراحل الطفولة والصبا والشباب على استمرار قدرة الخلايا على تجديد شبابها عبر عملية الانقسام، وحين يبلغ الإنسان كمال نموه يتوقف انقسام خلاياه إلى حين، لأنه لم يعد بوسع الخلايا معاودة الانقسام السريع إلا إذا دعت الضرورة لذلك، كأن يكون هناك جرح أو كسر أو لتعويض التالف من الخلايا إن الإنسان البالغ كامل النمو يحتوى جسمه على نحو (٦٠ تريليون خلية) يتلف منها فى كل ثانية (٥٠ مليونا) يولد مكانها عن طريق الانقسام للخلايا (٥٠ مليونا أخرى) فى الثانية نفسها.. فسيحان الله.

## خلايانا غير خالدة

هناك سؤال مهم جدًا ظل يلح على عقول العلماء زمنا طويلا وهو: هل الشيخوخة الطبيعية مبرمجة في جيناتنا ومحكومة بساعة بيولوجية محددة التوقيت داخل خلايانا.. أو أنها ناتجة عن عمليات الهدم التي تصيب خلايانا نتيجة التعرض لما يحيط بها وبنا من أخطار بيئية؟ الأرجح أن الشيخوخة هي محصلة لعامل الوراثية والبيئة معا، حتى إن بعض العلماء يرجعون الإصابة بالشيخوخة المبكرة التي تباغت البعض قبل الأوان لا تعود بالدرجة الأولى إلى عوامل الوراثية، بقدر ما تعود إلى التلف الذي أصاب الخلايا والنواتج عن الأخطار البيئية المحيطة بنا والتي تحفز إنتاج المزيد من «الشوارد الحرة المدمرة» في جسم الإنسان.

فالتدخين مثلا حيث يعتبر دخان التبغ أحد أهم مصادر التعرض «للشقوق الحرة» المؤذية والضارة لاسيما بالنسبة لأنسجة الرئتين، كما يؤدي التدخين إلى استنزاف إمدادات الجسم من فيتامين (ج) وهو أحد مضادات التأكسد القوية. وتلوث الهواء هو أيضا أحد المصادر الكبرى للشوارد الحرة والمدمرة. والمبيدات الحشرية بما فيها الأنواع المنزلية تحدث الكثير من الشوارد الحرة، ولذلك يجب التوقف التام عن استخدام المبيدات، وإذا اقتضت الضرورة استعمالها يكون ذلك في أضيق الحدود، مع اتخاذ عوامل الأمان المناسبة مثل وضع كمامة على الأنف وارتداء قفازات للدين وغير ذلك، أيضا كيماويات التنظيف المستخدمة

فى المنزل مثل الكلور، وبعض أنواع الأدوية مثل مضادات السرطان تنتج كميات من الشقوق الحرة، والتلوث الإشعاعى والتعرض للأشعة الطبية وأشعة الأسنان وغير ذلك من المصادر الأخرى للإشعاع كلها تعتبر من المصادر القوية للشقوق الحرة التى تسبب تلف الخلايا، وحتى «الإجهاد» والوقوع تحت تأثير الضغوط النفسية والهموم والأحزان يحفز على إطلاق المزيد من الشقوق الحرة. وهو ما قد يفسر السبب فى اقتران الأحزان والهموم والضغوط العصبية والتوتر بظهور أمراض الشيخوخة المبكرة، والتعرض للإصابات الجسيمة يولد فى الأجساد كميات متعاظمة من الشقوق الحرة من الخلايا التى دمرتها الإصابة، وكذلك الوجبات الغذائية عالية السعرات الحرارية والدسمة، فإن الجسم يقوم بتحويل الدم مؤقتاً بعيداً عن أعضاء الجسم الحيوية للمساعدة فى عملية الهضم، وحينما يعود الدم مرة أخرى من الجهاز الهضمى إلى الأعضاء الحيوية، فإن هذا يولد انطلاق قدر هائل من الشقوق الحرة التى تؤدى إلى تلف الخلايا وظهور أعراض الشيخوخة، ولذلك يجب على الإنسان أن يتجنب هذه الأخطار البيئية قدر المستطاع حتى ينجح فى تأخير وصول قطار الشيخوخة السريع.

وبعد...

فلا أحد يستطيع أن ينكر أن الهدف من كل هذه الأبحاث والدراسات العلمية هو «تأخير الشيخوخة» وليس «إطالة الحياة» لأن الأعمار بيد الله، فما فائدة أن يحظى الإنسان بحياة طويلة مديدة إذا كان فى النهاية

سيصبح مُقعدا مريضاً لا حول له ولا قوة، ولهذا يقول «جازونسكى»  
الباحث الشهير فى طب الشيخوخة «لعل الوضع المثالى الذى يمكن أن  
نبتغيه هو أن يعيش المرء ما قدر له من عمر قويا، صحيحا، ثم يمضى  
فى عملية انهيار سريع ليموت وحداؤه فى قدميه، كما يقال دوما فى  
أفلام رعاة البقر» !!

### أغذية.. لمحاربة الشيخوخة

الحوار مازال متصلاً مع الدكتور مصطفى نوفل أستاذ ورئيس قسم  
علوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعة الأزهر، والسؤال هذه المرة: لماذا  
نعيش فى زمن الشيخوخة المبكرة.. وهل صحيح هناك أغذية لمحاربة  
الشيخوخة؟

يقول د. مصطفى نوفل إن دراسات كثيرة قد توصلت إلى قواعد غذائية  
تؤخر من ظهور الشيخوخة، من بينها مثلاً أن على الإنسان ألا يحرم  
جسمه من تناول أى طعام، فالتنوع فى أغذية الوجبات مطلوب دائماً  
لتوفير جميع احتياجات خلايا الجسم، وألا يأكل كميات كبيرة من  
الطعام، فالطعام الكثير لا يفيد، ولكن القليل منه والمتوازن فى قيمته  
الغذائية هو أساس المحافظة على حيوية وشباب الجسم، مع عدم  
الإكثار من تناول الدهون فى الطعام، وتفضل الزيوت النباتية، كما  
تفضل الأغذية الطازجة ليستفيد الجسم من تركيبها المتوازن فى تجديد  
نشاطه وزيادة قدرته الدفاعية، كما يجب أن تحصل خلايا الجسم  
على مكونات الغذاء بدون منافسة حتى لا تضعف الخلايا وتصاب  
بالشيخوخة المبكرة، ولأن التدخين والمشروبات الكحولية لا يحققان



للخلايا فرصة الاستفادة الكاملة من مكونات الأغذية، فلن يتمتع الجسم بشباب دائم معهما مهما كانت القيمة الغذائية لطعام الوجبات التي يتم تناولها يوميا، بالإضافة إلى الرياضة المتوازنة في أبسط صورها مثل المشى أو الجرى، وخاصة أنها الطريق الصحيح لحرق السعرات الحرارية الزائدة على حاجة الجسم، فلا تتراكم الدهون ولا ترهق الجسم وتحافظ على وزنه في حدوده المثلى فتظل الخلايا متمتعة بحيويتها ونشاطها الدائم.

ويمكن تحقيق هذه القواعد باتباع بعض النظم الغذائية التي تتضمن المواظبة على تناول مجموعات الأغذية والمشروبات التي اتفقت عليها معظم الدراسات الغذائية لمحاربة الشيخوخة، وهي أغذية المجموعة الأولى والتي تضم الزبادى والعسل الأسود وعسل النحل والتمر وبليلة القمح باللبن، وأغذية المجموعة الثانية وتضم السبانخ والفاصوليا السودانى والبقدونس والملوخية وورق العنب، وهي أغذية غنية بأربعة فيتامينات (هـ - ب ٢ - أ - سى) والضرورية لتقوية جهاز المناعة مما يؤخر من ظهور مشاكل الشيخوخة، وأغذية المجموعة الثالثة والتي يفضل تناول كميات كافية منها مثل اللبن الحليب واللبن الرايب والعصائر الطازجة للفاكهة والخضر، ومن بينها عصير القصب الذى يقلل من ظهور تجاعيد الجلد مع الإكثار من شرب الماء يوميا، أما أغذية المجموعة الأخيرة فيفضل دائما تناول الأسماك ومنتجاتها بدلاً من اللحوم.. وهذه هي أهم الأغذية لمحاربة الشيخوخة.



## طعامك سر جمالك

محيرنى !!

سؤال

هل هناك علاقة بين الجمال.. والغذاء؟

هل لو تناول الإنسان منا طعاما معيناً يصبح فى يوم وليلة «فالنتينو» ساحر النساء، أو «دى كابريو» معبود الفتيات؟ هل سنرى من الفتيات من تنافس «مارلين مونرو» أو «كلوديا شيفر» أو «صوفيا لورين» أو «جين فوندا»؟ هل صحيح أن سر جمال الإنسان فى غذائه؟

تعالوا نعرف ماذا نأكل لكى نخطف قلب الحبيب؟ !!

يقول «فيكتور هوجو» شاعر فرنسا العظيم.. «الجمال هو قبس من نور الله أرسله إلى الأرض ليعلم الناس الحق، ويهذب نفوسهم، ويطبع قلوبهم بطابع الحب والشعور، من يحب الجمال يرى النور».. أما «شكسبير» شاعر الإنجليز، فيرى أن الجمال ليس فى حاجة إلى دليل فهو يأخذ بمجامع القلوب ويخطف الأبصار.. والبعض يرى الجمال فى الوجه، أو الشعر الأسود المسترسل، أو العيون الساحرة، أو القوام المشوق.. وعموماً سيظل الجمال أبد الدهر سرًا غامضًا فى الإغراء والجاذبية.

خبراء التجميل يرون الجمال فى الروح والمسكرة والرموش الصناعية وتكبير الثدي وتصغير الثدي وشفط الدهون وأحمر الخدود والمساحيق والكريمات والباروكة وتصغير الأنف.. إلخ.

أما علماء الغذاء فلهم رأى آخر فى الجمال فهم يرون أن سر الصحة والحيوية فى الطعام المتنوع الصحى ، وأن جمال «وجه» الإنسان هو رسوله إلى العالم الخارجى ، والذى تنعكس عليه حالة المرء النفسية والصحية.. فالوجه الجميل والبشرة الناضرة المتألقة هى عند المرأة كنزها الثمين ، وما أتعسها حين تنظر فى المرأة فترى بشرتها الناعمة الرقيقة ، وقد تحولت إلى بثور وبقع وخشونة وتجاعيد ، وتحت عينيها دوائر عميقة سوداء مزعجة ، وانقلب لون البشرة الوردى الجذاب الجميل إلى شحوب واصفرار ، وتنزعج المرأة من كل ذلك وتلجأ إلى الدهانات والكريمات ومساحيق التجميل وتتوسل بها لإخفاء ما ظهر على وجهها من كآبة واضطراب ، معتقدة أن السبب فى بشرتها الظاهرية وهذا وهم كبير.. لأن الحقيقة هى أن جمال الجسم يتعلق بالصحة العامة وهى التى تحتاج إلى العلاج والاهتمام.

### بهاء الوجه.. فى اللبن والأسماك

العالم المصرى د. فوزى عبد القادر الفيشاوى الأستاذ بقسم علوم التغذية بجامعة أسيوط. يؤكد أن سر جمال البشرة وحيويتها كامن فى أعماق خلايا الجسم الداخلية ، وفى غذاء هذه الخلايا ، والتى تتألف أساساً من بروتينات ، لذلك لابد أن يضمن الجسم حاجته منها ، وهى توجد بوفرة فى اللحوم الحمراء الخالية من الدهون وفى الأسماك والبيض والجبن واللبن والبقوليات وغيرها.. ويستطيع الإنسان أن يتلافى شحوب وجهه والدوائر السوداء العميقة تحت عينيه إذا عرف

كيف يغذى دمه جيدًا، فالدم النقي الغنى بعناصر التغذية يجرى قانياً، فيضفى على الوجه التالىق والحيوية، أما الدم الضعيف الخائر المفتقر إلى عناصر التغذية فيجرى قاتماً أقرب إلى الزرقة فيضفى على الوجه كله شحوباً، وهذا يؤكد أن الدم مفتقر إلى الأكسجين وإلى عناصر التغذية الضرورية، وأنه بحاجة إلى تنقية وتقوية كي تتجدد حيويته، وأن هناك «خطأ» فى الوجبة الغذائية فهى غير متوازنة وغنية بالدهون والنشويات والتي تتحول أثناء عملية الهضم إلى أحماض، وعندئذ تبدو الدماء قاتمة اللون.. لذلك لابد من العودة إلى التوازن بتناول الفواكه والخضراوات ذات الأوراق، وتناول أغذية الحديد كالكبد وصفار البيض والعسل الأسود والزبيب والمشمش والسبانخ وغيرها.. فالحديد هو هازم «الأنيميا» العتيد، وهو عنصر كرات الدم الحمراء الفعال، وهو الذى يمنح البشرة لونها الوردى الجذاب.. ليس هذا فقط بل لى يبدو «الجلد» مبهجاً فمن الضرورى تناول أغذية «الكبريت» كالبصل والخس وغيرها لأن الكبريت ينظف خلايا البشرة من نفاياتها ويجدد شبابها.. والذين تعاني بشرتهم من البقع والرؤوس البيضاء والحبيبات عليهم اجتناب الأطعمة الدسمة والدهون والإكثار من الخضراوات والفاكهة الطازجة.

### أغذية الجمال والتجميل

يؤكد العلماء أن مرونة الخلايا تتوقف على إمدادها بفيتامين (ج)، وأن نقص هذا الفيتامين يؤدى إلى اضطرابات كثيرة تصيب البشرة حيث

يبدو الجلد سميكًا خشنًا تتخلله الأخاديد، وهو يتوفر في الفاكهة الطازجة كالبرتقال والليمون والجوافة والطماطم والجزر والكرنب والخس.. وكذلك فيتامين (أ) فهو يمنح الجمال والحيوية للبشرة ونقصه في الجسم يؤدي إلى جفاف وتيبس وتشقق البشرة.. لذلك فمهم جدًا تناول الأغذية النباتية ذات الصبغة الصفراء مثل الجزر والمشمش والخوخ والطماطم والمنجو والبطيخ بالإضافة إلى الأغذية الحيوانية كاللبن والجبن والزبد وغيرها.. أما مجموعة فيتامينات (ب) فهي التي تقضى على الشحوب وتمنع ظهور البقع وتورد الوجنات والخدود وهي تتوفر في السردة والعيش البلدى وخميرة الخبز واللبن وأوراق الخضراوات.

لذلك يجب ألا نتعجب عندما تحذر الدراسات الكثيرة من مخاطر مستحضرات التجميل الصناعية، فقد كشفت عن وجود عناصر مؤذية بصحة الإنسان مثل الزرنيخ والفحاس والقصدير والكادميوم في بعض تلك المستحضرات ذات الماركات العالمية.. ويكفى أنهم في «فرنسا» اكتشفوا نحو ٢٠٪ من النساء يعانين من متاعب والتهابات في بشرتهن بسبب مساحيق وكريمات التجميل.. حتى إنهم ينشرون تحذيرا لكل امرأة عاقلة ألا تنبهر لجمال مظهرى كاذب تضيفه تلك المنتجات لساعة واحدة، بل يجب عليهن المحافظة على جمالهن طوال أعمارهن، وذلك لا يتحقق إلا بالبعد عن الكيماويات والمواد الكاوية التي تزخر بها المساحيق لأنها تفقد البشرة حيويتها ونضارتها.. لهذا يؤكد علماء

الغذاء أن سر الجمال في الغذاء الصحي المتوازن.. وأن أغذية الجمال والتجميل هي الأهم بالنسبة للمرأة بدلاً من المساحيق ومستحضرات التجميل.. وأغذية التجميل كثيرة منها مثلاً «اللبن الزبادى» ففي الأعوام الأخيرة أبدى متخصصو التجميل اهتماماً خاصاً باللبن الزبادى، وعندهم أن أقنعة الزبادى هي خير الأقنعة لإزالة تجاعيد الوجه وزيادة نعومة الجلد وحيويته، ويفيد «عصير الخيار» البشرة إلى حد كبير حيث ينعشها، ويضفى عليها الحيوية وخاصة في الأجواء الحارة، ويفيد «بياض البيض» فى إزالة التجاعيد والخطوط الموجودة بالبشرة، كما يفيد «الليمون» فى إضفاء مزيد من البياض والنعومة على بشرة اليد وعلى الوجه.

### الشعر الحرير على الخدود يهفهف..

يقول د. فوزى الفيشاوى: إذا أردت أن تحتفظ بشعرك الطبيعى غزيراً قوياً شاباً فى عنقوانه فراقب «طعامك» جيداً. إن جلد الرأس ليس هو التربة الحقيقية التى ينمو فيها الشعر، وإنما الدم وما يحمله من غذاء هو أصل الأمر كله، فنمو الشعر وقوته ولونه يخضع لتوفر مجموعة فيتامينات (ب)، وعناصر الحديد والنحاس والكبريت واليود، وما من شعرة بيضاء تظهر فى الرأس إلا مرجعها إلى نقص فى هذه العناصر، وإذا نظرنا إلى بعض شعوب العالم مثل الصينيين والإيرلنديين، فنجد أن القراع والصلع لا يعرفان سبيلاً إلى رؤوس أهلها، والسبب هو طبيعة غذاء هذه الشعوب، فالصينيون معروفون بأكل الأسماك والقواقع

البحريسة، وهى من أغنى مصادر اليود، وعند الإيرلنديين حيث الماء والخضراوات التى يزرعونها غنية بمحتواها الطبيعى من عنصر اليود، واليود هو عدو الصلع الأول.. ولهذا يؤكد العلماء أن الصلع يرجع إلى نقص كميات «اليود» فى الدم، وهذا يؤثر فى الدورة الدموية فتتباطأ ويقل ورود عناصر الغذاء الأساسية إلى منابت الشعر، وعندئذ يتأثر الشعر شيئاً فشيئاً ويبدأ فى السقوط ويظهر الصلع.

ويلى اليود فى ذلك التأثير عنصر «الحديد» ونقصه يؤدى إلى سقوط الشعر والصلع، وفى «بلغاريا» حيث اللبن الزبادى غذاء قومى ويندر وجود الشيب حتى بين المعمرين، وفى الريف لا يتطرق الشيب إلى شعور النساء سريعاً لكثرة تناولهن للبصل والثوم وهما من أغنى الأغذية فى عنصر الكبريت.. ولذلك إذا أردت أن تستعيد لون شعرك الطبيعى، وأن تحافظ عليه من السقوط فلا تلتفت إلى أى شىء معبأ فى زجاجات أو مستحضرات صناعية، ولكن احرص كل يوم فى إفطارك على تناول نصف فنجان بليلة القمح غير المقشور محلاة بالعسل الأسود، ولا تنس الخضراوات الطازجة والأسماك، مع تجنب الملح الزائد فى الطعام لأنه يؤدى إلى سقوط الشعر.. وتذكر «تينا كاساواى» مصففة الشعر الأمريكية الشهيرة أنه للمحافظة على حيوية ولمعان الشعر يفضل استعمال خليط من الموز والشمام.. وهكذا فإن قوة الشعر ولونه ولمعانه وجماله، يرتبط أول ما يرتبط بالغذاء، ويؤكد المتخصصون فى فن التجميل أن الشعر يتغذى بالضرورة عن طريق الفم.



## العيون الجريئة..

زمان.. كان عبد الحليم حافظ يغنى للعيون الجميلة ويقول: «لو شفتكم عينيّه حلوين أد إيه هتقولوا انشغالي وسهد الليالى مش كتير عليه».. أما الآن فى الشارع فى عز الظهر تلاحظ كما لو أن كل الناس يادوب صاحبة من النوم، وإما العيون مغلقة أو نصف مفتوحة.. وتحزن لأنه لا العيون جذابة ولا جريئة ولا ساحرة، وإنما شحوب وذبول وانطفاء.. إيه اللي حصل؟! معروف أن سحر العيون وتألقها يضىء على الإنسان جمالاً أخاذاً، ولأجل العيون ابتدعوا للنساء وسائل كثيرة لتجميلها وهى وسائل صناعية مهما بلغ إتقانها، كما أنها لا تنافس أثر الغذاء المتوازن على تألق العيون وجمالها، وعناصر السحر والجمال للعيون فى فيتامينات (أ)، (ب)، (ج) ومادتي الترتيوفان والفلورين، ويكفى أن نعرف أن فيتامين (أ) لا يشفى العشى الليلي فقط، بل يقوى غدد العين وينشطها لإفراز الدموع التى تحفظ للعين بهاءها ولعانها وجمال نظرتها.. وفيتامين (ج) أثره الواضح فى جمال العين وتألقها، وكذلك تفعل مادة «الترتيوفان» والتى نجدها فى البيض والجبن واللحم الخالى من الدهون، وقد ينشأ عن نقص فيتامين (ب<sub>2</sub>) حبيبات تحت الجفن يشعر بها المرء كأنها رمال وتحمر العين وتلتهب وتتجمع فيها الدموع، وللوقاية من كل هذا العناية يجب تناول خميرة الخبز واللبن الزبادى يومياً، كما أكدت بحوث العلماء أهمية مادة «الفلورين» فى الغذاء، والتى من شأنها أن تكسب العيون سحراً وتألقاً عجيباً، وهى متوفرة فى صفار البيض والسبانخ والجبن الروكفورد وغيرها.

حتى «الأسنان» جمالها وصحتها في الغذاء.. فالأسنان هي التي تتحكم في النطق ومخارج الألفاظ والحروف، ومن هنا تبرز أهمية سلامتها وصحتها وجمالها.. وجمال الأسنان يتطلب أن تكون نظيفة وسليمة وكاملة العدد، ولعل تغذية الإنسان هي التي تتحكم في مصير أسنانه وفي صحتها وجمالها، فالتغذية الصحيحة المتوازنة كفيلة ببقاء الأسنان في الفم قوية لامعة ثابتة، وخير وسيلة لتغذيتها أن تأخذ كفايتها من العناصر الأربعة الحيوية وهي (الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (د) وفيتامين (ج).. ومعروف أن فيتامين (ج) هو الذي يضمن سلامة اللثة وصحتها فأى ظهور لأعراض «نزف اللثة» فهذا علامة على نقص هذا الفيتامين في الجسم.. كما أن فيتامين (د) مهم جدًا لتألول الأسنان ولعانها.. ولهذا فإن الجمال ليس في العيون والشعر فقط وإنما في الأسنان أيضًا.

### أعداء الجمال..

سألت د. فوزى الفيشاوى أستاذ علوم التغذية بجامعة أسيوط.. هل هناك أعداء للجمال؟ قال: أعداء الجمال كثيرون منهم التعب، الأرق، الإمساك.. فقد تبين أن شعور الإنسان بالتعب يرجع إلى النقص في مقويات الغذاء، وأن المرء لو اقتصر في وجباته على النشويات والطعام المسبك والخبز الأبيض والسكر المكرر والحلويات، سرعان ما تظهر عليه علامات التعب والإعياء، وينعكس ذلك على صحته وجماله.. كما تؤكد دراسات التغذية أن الذين يتناولون من الطعام كل ما هو طبيعي غير

مطبوخ مثل الخبز الأسمر بالردة، والعسل الأسود، والخضر الطازجة، يكونون أقل تعرضاً للشعور بالتعب والإرهاق، وأكثر نشاطاً وحيوية.. والعدو الثانى للجمال هو «الأرق وقلة النوم».. وللنوم أهمية كبرى فى الصحة والجمال، وما من شىء يحفظ للإنسان صحته وتألقه مثل ليلة هادئة عميقة النوم، وهناك أغذية معروفة تساعد على استرخاء العضلات وتذهب بتوتر الأعصاب وتجلب النوم الهادئ العميق وهى الأغذية الغنية بعنصر الكالسيوم مثل اللبن الحليب أو اللبن الزبادى والأغذية الغنية بفيتامين (ب ٦) مثل العسل الأسود، وفيتامين (د).. أما الذين يعانون من الأرق فينصح خبراء التغذية بتناول كوب من الحليب أو الزبادى وملعقة من العسل الأسود قبل النوم.

ثم نأتى إلى ألد أعداء الجمال وهو «الإمساك» والذى يسبب الكثير من الاضطرابات والتهابات الجلد وتبدو البشرة باهتة.. والعلاج فى الطعام أيضاً وذلك بتناول خميرة الخبز وفيتامين (ب) بكثرة، والخس والكرنب والسبانخ والفول والبصل والعدس والتين والزبيب والفاكهة والحبوب الكاملة.. كل هذه الأطعمة تساعد على تسهيل حركة الأمعاء وانتظامها. وهكذا فإن الغذاء غير المتوازن يسبب الإمساك وهو ألد أعداء الجمال، أما الغذاء الصحى فهو السبيل إلى الجمال والجاذبية والصحة الجيدة.

الجمال.. ليس فى مستحضرات التجميل كما يتوهم الكثيرون، وإنما الجمال الحقيقى والحيوية والجاذبية والتألق فى الغذاء الصحى المتوازن.. وسر جمال الإنسان فى غذائه.

## سحر العيون على الطريقة الفرعونية

**قال** كاتب فرنسى مشهور: «إذا كانت المرأة تتكلم فأصغ إلى عينيها».

وقال أحد خبراء الجمال: «هناك عينان للنظر، وعينان للفتنة، وعينان لا يملك المرء أمامهما إلا إلقاء كل سلاح» ! ! وستظل أسرار مكياج العيون فى مصر الفرعونية لغزاً وأمرًا مقدسًا يصعب اكتشافه، وستظل عيون المرأة المصرية هى أجمل عيون على الإطلاق بشهادة العالم كله ! ! السطور التالية تهتم كل النساء وكل الجميلات ! !

من المهم جدًا قبل أن نعرف كيف يحير «مكياج العيون فى مصر الفرعونية» العلم الحديث وعلماء الغرب وخبراء التجميل الأوربيين وكبار أطباء التجميل فى أوروبا، أن نعرف مكانة «العين» عند الفراعنة، خاصة أن «العين» فى التاريخ حكايات وأساطير، فهى مرآة للروح عند كثير من البشر، وطالما سحرت الإنسان والحيوان على السواء، فالثعبان يسحر العصفور بنظراته كما ينوم المنوم المغناطيسى بنظراته، ولا نندهش عندما نرى العين وقد رسمت على المعابد البوذية والرموز المسيحية والماسونية والطلاسم والتماثيل، وحتى على ورقة الدولار التى تسحر العالم اليوم، وفى اليابان لا يجرؤ أحد على دخول أية مغامرة كالاشتراك فى الانتخابات دون أن يبدأ برسم عين على تمثال للكاهن البوذى «داروما» على ألا يرسم العين الأخرى إلا بعد أن يحقق النجاح،

وفى الشرق يرسم قائدو السيارات «العيون» على سياراتهم لإبعاد «عين الحسود» ومخاطر الطريق!!

أما فى «مصر الفرعونية» فقد تجمعت الكثير من الأساطير حول «العين» فكانت تزين قلادات السيدات الثمينة، وترسم على التوابيت لا لدرء السوء والشر فحسب، ولكن للقيام مقام عينين مفتوحتين على العالم الخارجى، وكانت العين ترسم أيضًا ضمن المناظر السحرية وعلى المجاديف والزوارق المقدسة التى كانت تنقل الروح إلى العالم الآخر، وهى الآن فى عصرنا الحديث ترسم على زوارق البرتغال وصقلية وتايلاند لرد الشر عنها، وكانت العين أيضًا فى أسطورة هلاك الكون هى عين الإله «رع» الصاخبة عندما تجسمت فى الإلهة «سخمت» لدمير البشر غضبًا عليهم. وعين «حورس» عنما وهب «آمون» إله الشمس «حورس» عينا من الصيوان فيرقد إليه البصر بعد أن انتزع «ست» عين حورس أثناء حربهم الطاحنة، وقد أصبحت تلك العين رمزًا للكمال والشفاء، وهكذا جمعت «العين» عند الفراعنة بين معانى الصحة والكمال من جهة، والقوة والبطش من جهة أخرى، ويكفى أن «عين حورس» هى أصل علامة R التى نضعها دائمًا فى صدر الروشتات والوصفات الطبية!!

### مكياج العيون الفرعونى معجزة علمية!!

نشر ثمانية من الباحثين يتبعون ثلاثة معاهد علمية فى فرنسا بحثًا مهمًا جدًا عن طبيعة التركيب الكيميائى لمسحوق كان يستخدمه قدماء

المصريين لأغراض التجميل، وقد حصلوا على عينة من هذا المستحضر  
المصرى من متحف اللوفر فى باريس، واستعانوا فى بحثهم بأحدث  
التقنيات العلمية والاستكشافية مثل (أشعة X) والمجهر الإلكتروني،  
وأكثر ما أثار دهشة هؤلاء العلماء وتعجبهم هو وجود مادة (لوريونايت)  
و (الفوسجنايت) بكثرة فى مستحضر الماكياج المصرى الفرعونى، حيث  
إن هذه المركبات غير منتشرة فى الطبيعة!!

كما أنها لا تنتج من مواد أخرى بمرور الزمن، وأكدت هذه الدراسة  
على أن المصريين بزغوا وبرعوا فى تقنيات ما يسمى بالكيمياء الرطبة  
منذ أكثر من ٢٠٠٠ عام قبل الميلاد.

وفى هذه الدراسة العلمية الحديثة أخضع الباحثون الثمانية الماكياج  
المصرى لتقنية أخرى هى (التحليل اللونى الغازى)، وثبت أن المصريين  
كانوا يضيفون أحماضاً دهنية إلى الماكياج بنسب مختلفة تصل إلى ٧٪،  
وذلك للحصول على تنوعات متباينة للمس والقوام، وأكد الباحثون  
على انبهارهم ودهشتهم من «أن هذه النتائج توضح أن التكنولوجيا  
الكيميائية فى مصر الفرعونية كانت أكثر تقدماً وتعقيداً عما كان  
يظن من قبل»!! وكان الباحث «باردينيت» قد نشر كتاباً فى باريس  
عام ١٩٩٥ أوضح أن «ورق البردى» فى مصر القديمة الفرعونية قدم  
مائة وصفة طبية لمعالجة مشاكل تصيب كلاً من جفون العين والقزحية  
والقرنية ولعلاج التراكوما والتهاب الملتحمة. وقال «باردينيت»: إن  
كثيراً من هذه الوصفات لم يمكن الكشف عن أسرارها بعد! والرائع فعلاً



أن خبراء التجميل الغربيين قد أذهلهم أن ماكياج «العيون» الفرعونى لم يكن يصيب العين بأى أمراض، مما قد تصاب به العين الآن من المكياج الحديث؟! !

### المرأة المصرية.. صانعة الجمال !!

أكد جميع المؤرخين على وصف المرأة المصرية الفرعونية بأنها كانت تتزين وتتجمل، وكشفت مواطن الجمال وأسرار التجميل قبل أن تعرف بنات حواء فى العالم أجمع كيف تغتسل أو تغسل وجهها؟ وقد وصفها أحد خبراء التجميل فى باريس بأنها «صانعة الجمال وكاشفة أسرارها»، فالمرأة المصرية هى التى علمت بنات حواء كيف تعتنى المرأة بجمالها وأنوثتها.

وقد فاجأت المرأة المصرية الفرعونية خبراء التجميل بأن كل ما توصل إليه فن التجميل وعلوم صناعته كان لها الفضل والسبق فى ابتكار فنونه، وكشف أسرارها لحواء القرن العشرين.

ويكفى المرأة الفرعونية أنها قدمت لنساء العالم «المرأة» صديقة حواء التى لا تفارقها، قدمتها لها لترى فيها حواء أن لها وجهًا عليها أن تعتنى به، صنعت حواء الفرعونية «المرأة» من قرص من البرونز المصقول على شكل قرص الشمس الذى يهب الصحة والجمال، كما صنعتها من ألواح الكوارتز اللامع، وصنعت مقبض المرأة من العاج والأبنوس ومختلف المعادن حتى صنعت بعضها من الذهب الخالص، وجعلت مقبض المرأة على شكل (إيزيس وحتحور) إلهتى الجمال والحب لتحفظا لها جمالها، وتمنعا عنها الحسد.

إن حواء الفرعونية هي أول من تزينت وتجملت بين نساء العالم، وعلمتهن كيف تحدد المرأة حاجبيها، وتكحل عينيها، وترمل رموشها بالكحل الأسود والرماد الأزرق اللذين استخرجت أحجارهما من مناجم سيناء، واللذين لا يزال خبراء التجميل يعتبرونهما العنصر الأساسية في صناعة الكحل وأصباغ تجميل العيون والرموش إلى الآن، وقد سبقت «حواء الفرعونية» نساء العالم في اكتشاف النسب والعلاقات الجمالية، وعرفت كيفية تحديد العلاقة بين أجزاء الوجه المختلفة، واستطاعت أن تصنع نسباً جماليةً لوجهها اعتبرت بها بيوت الخبرة العالمية مرجعاً للدارسين لفنون التجميل بدول العالم.

### العيون الكحيلة.. أحلى عيون !!

وصف أحد المؤرخين القدماء المرأة المصرية بأن سر جمالها يكمن في عينيها اللتين تجمعان بين سحر سواد الليل وبريق نور النهار، فالمرأة المصرية هي أول من اكتشفت «الكحل»، وأول من استعملته، وهو الآن أحد المكونات الرئيسية في مستحضرات التجميل التي يعرفها العالم الآن، واستخرجت خامات الكحل من وادي الحمامات ومناجم البحر الأحمر، وصنعت من أحجار الارتواز الأسود بعد طحنه، كما صنعت أنواعاً من الكحل الأسود من برادة الحديد وكربون جذور الأشجار.

كما ذكر مؤرخو الرومان أن «الكحل المصري» الذي نقلوه إلى بلادهم كان مركباً من «السناج» الناتج من حريق الكتان وقشر اللوز، وهو ما كان يضاف على عيون المصريين تلك الجاذبية المميزة، كما مزجوا الكحل

بالزيوت وخاصة عسل النحل وبعض الزيوت النباتية ذات الرائحة الزكية، وخاصة زيتا خاصا كان يستخرج من زهرة اللوتس، وكانت المرأة المصرية تستعمل ثلاثة أنواع مختلفة الألوان من «الكحل» لتجميل ثالوث العيون المكون من الحواجب والرموش والجفون.

وعرفت المرأة المصرية بذكائها أن (العيون السوداء الكحيلة) هي أحلى العيون التي ميزتها عن بنات جنسها من بنات الحضارات الأخرى المعاصرة، فكانت تعمل على إظهار جمال عينيها فتحيطهما بطلاء سميك من الكحل يمتد من الجانبين حتى الجبهة، مما يضيف على الوجه جمالا جذابا وساحرا، وهو ما يظهر واضحا في صور كل من (نفرتينى ونفرتارى)، وكل من حملت اسم «نفر» أى الجميلة، كما اكتشفت المرأة الفرعونية أن الكحل يقيها من شر أمراض العيون مثل «الرمد» ويحمى عينيها من الضوء الساطع وارتفاع حرارته لما بالكحل من مركبات تشفى العيون وتقيها، كما اهتمت المرأة الفرعونية بإبراز جمال عينيها عن طريق استخدام ما يعرف باسم «مسدت» وقد اعتبرت استخدامهم أمرا مقدسا لإبراز جمال عينيها، وذلك عندما اكتشفت أنه يكسب العينين اتساعا وجمالا وجاذبية، ويكسب نظراتها عمقا، وحتى كتابة هذه السطور مازال ماكياج العيون للمرأة المصرية القديمة لغزا وسرا يحير علماء الغرب وكبار بيوت التجميل العالمية.

### خبراء التجميل.. وعيون المرأة الفرعونية !!

أكثر شيء يحير علماء الغرب وأطبائه وخبراء التجميل والعلم الحديث هو أن ماكياج العيون لحواء الفرعونية لا يسبب أية أمراض للعيون،

على عكس مستحضرات التجميل الحديثة وماكياج العيون فى عصرنا الحالى، وقد اكتشف أطباء التجميل فى الغرب أن المواد التى تستخدمها المرأة الفرعونية لإبراز جمال عينيها تظهر قوة العينين وعمق النظرة، ولا يبدو الإنهاك الشديد على العينين، فتبدوا متعبتين، انطقاً نورهما وبريقهما، كما يحدث مع ماكياج هذه الأيام، كما لا تعاني عيون المرأة الفرعونية من الإجهاد البصرى، وأذهل علماء الغرب أنه مع ماكياج العيون للمرأة الفرعونية لا يحدث «تورم الأجفان»، وكثيراً ما تشكو السيدات من تورم الأجفان بسبب المواد الكيميائية فى الماكياج الحديث، وأيضاً المعاناة من «التجاعيد» التى تصيب الأجفان الحديثة، باعتبارها أول جزء من البشرة يتعرض للتجاعيد لرقتها وحساسيتها، وكذلك «الجيوب المنتفخة» التى تفقد العيون لمعانها وجمالها، وأكثر شىء حير العلم الحديث والباحثين فى أسرار جمال عيون «حواء الفرعونية» أن ماكياج العيون الفرعونى لا يظهر على الأجفان وحول العينين «هالات» زرقاء أو بنفسجية، وهالات التعب والاضطراب، والتى تشوه وتعانى منها كثيراً المرأة الحديثة، حيث تخطف هذه الهالات كل جمال وبريق ولمعان وجاذبية للعيون.

لكل هذه الأسرار والألغاز والتفوق فى ماكياج العيون الفرعونية، ستظل المرأة المصرية هى صانعة الجمال، مهما حاولت بيوت مستحضرات التجميل الحديثة صرخات الابتكار، وستظل «العيون المصرية» هى أجمل عيون على الإطلاق.

## عبد الفتاح عنانى

- نائب رئيس تحرير مجلة صباح الخير.
- رئيس القسم العلمى وحماية البيئة.
- رئيس تحرير مجلة الناس والطب لمدة ٣ سنوات.
- رئيس تحرير مجلة الناس والبيئة لمدة ٣ سنوات.
- عضو لجنة تبسيط العلوم والثقافة العلمية بأكاديمية البحث العلمى.
- عضو لجنة الإعلام بالمركز القومى للبحوث.
- استمر ٥ سنوات عضوا بلجنة البيئة بكلية الطب جامعة عين شمس.
- عضو فى أكثر من ٢٥ جمعية طبية تهتم بصحة الإنسان وبقضايا البيئة.
- المحرر العلمى لعدد من المجلات العربية.
- استمر ٦ سنوات يكتب بابا أسبوعيا بعنوان «صحة» فى مجلة اليقظة الكويتية.
- يلقي محاضرات عن صحة الإنسان وحماية البيئة والصحافة العلمية لطلبة المدارس والجامعات.
- محاضر فى معظم مؤتمرات البيئة داخل مصر وخارجها.
- حصل على جائزة «درع» المركز القومى للبحوث للصحافة العلمية.

- حصل على جائزة «درع» الصحافة العلمية وحماية الإنسان والبيئة من جمعية المحافظة على جمال الطبيعة بمناسبة اليوبيل الفضى لها.
- عضو الرابطة العربية للإعلاميين العلميين.
- صدر له كتاب «الطعام.. الداء والدواء» الناشر «كتاب اليوم- السلسلة الطبية» من دار أخبار اليوم.
- صدر له كتاب «حضارة الكسل وآلام القلب والظهر» الناشر سلسلة «اقرأ» الثقافية الشهرية التى تصدر عن دار المعارف.





## المحتويات

إهداء.....	٥
مقدمة.....	٧
أغذية العصر الحجري.....	٩
عودة أغذية الفراعنة.....	١٥
العودة إلى غذاء الفلاحين.....	٢٢
الصحة والسعادة في وجبات «جزيرة كريت».....	٣٣
الخضراوات الملونة للحب والعلاج.....	٤١
أغذية للهدوء والمواقف الصعبة.....	٤٩
عالج نفسك بالفواكه والخضراوات.....	٥٤
التين الشوكي .. صحة ورشاقة.....	٦٠
البطيخ غذاء ودواء.....	٦٦
ثلاثي شم النسيم «البيض- الخس- الملائنة».....	٧٢
الثوم .. ذلك الدواء الساحر.....	٨١
بصلة المحب صحة وعافية.....	٩٠
الزبادى للحب والحيوية والجمال.....	٩٨
الشاي الأخضر يعالج ٥٠ مرضا.....	١٠٣

١١٠ .....	السعادة في البطاطا
١١٨ .....	دواء الغلابة يا «درة»
١٢٥ .....	الصحة والرشاقة في أكلة أرانب
١٣١ .....	الجوع يحمى من أمراض العصر
١٣٨ .....	فن تأجيل الشيخوخة
١٤٦ .....	طعامك سر جمالك
١٥٥ .....	سحر العيون على الطريقة الفرعونية

اشترك فى سلسلة اقرأ تضمن وصولها إليك بانتظام

الاشتراك السنوى:

- داخل جمهورية مصر العربية ٦٠ جنيهاً.
- الدول العربية واتحاد البريد العربى ٨٠ دولارًا أمريكيًا.
- الدول الأجنبية ٩٠ دولارًا أمريكيًا.
- تسدد قيمة الاشتراكات مقدماً نقداً أو بشيكات.
- بمجلة أكتوبر ١١١٩ كورنيش النيل - ماسيرو - القاهرة.

العدد  
القادم

القسم فى القرآن  
د. شوقي ضيف





هل تعلم أن في أغذية الفراغنة الأمان  
والضمان والصحة والحيوية وطول العمر  
خاصة في زمن الأوبئة والكوارث  
والفيروسات الذي نعيش فيه؟

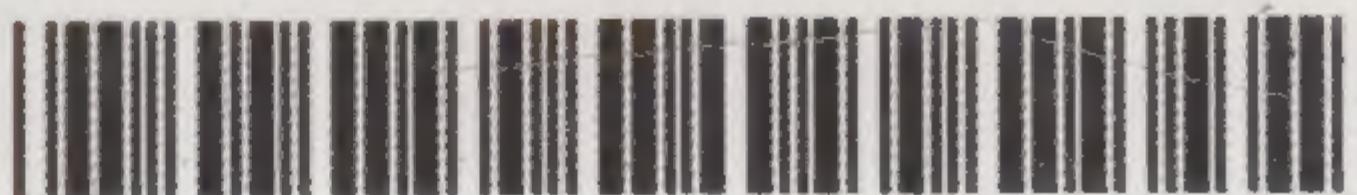
هذا الكتاب يؤكد لنا أن المصري  
القديم كانت صحته أفضل وبنيته أقوى؛  
لأن طعامه كان بسيطاً، طازجاً، خالياً من  
الدهون وكان يكثّر من تناول  
الخضراوات والفاكهة الطازجة والأسماك  
حيث كان المصري القديم يعشق السمك  
ويقدمه في المعابد كما كان يهتم  
كثيراً بتناول البقول مثل الفول والعدس  
والترمس واللوبيا والحلبة.. وأطعمة أخرى  
مهمة مثل الثوم والبصل.

في هذا الكتاب أسرار الغذاء الصحي  
ووصفات للحب والسعادة.. فأحرص على  
اقتنائه.



دار المعارف

٤٠٨٠٦٨/٠١



Bibliotheca Alexandrina



0918603

2  
3